

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA
KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PRESTASI BELAJAR
SISWA KELAS XI SMA WACHID HASYIM SURABAYA**

**Disusun oleh:
Datsratul Chubba
01410001**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Juli 2007**

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA

KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS XI SMA WACHID HASYIM SURABAYA

Oleh:

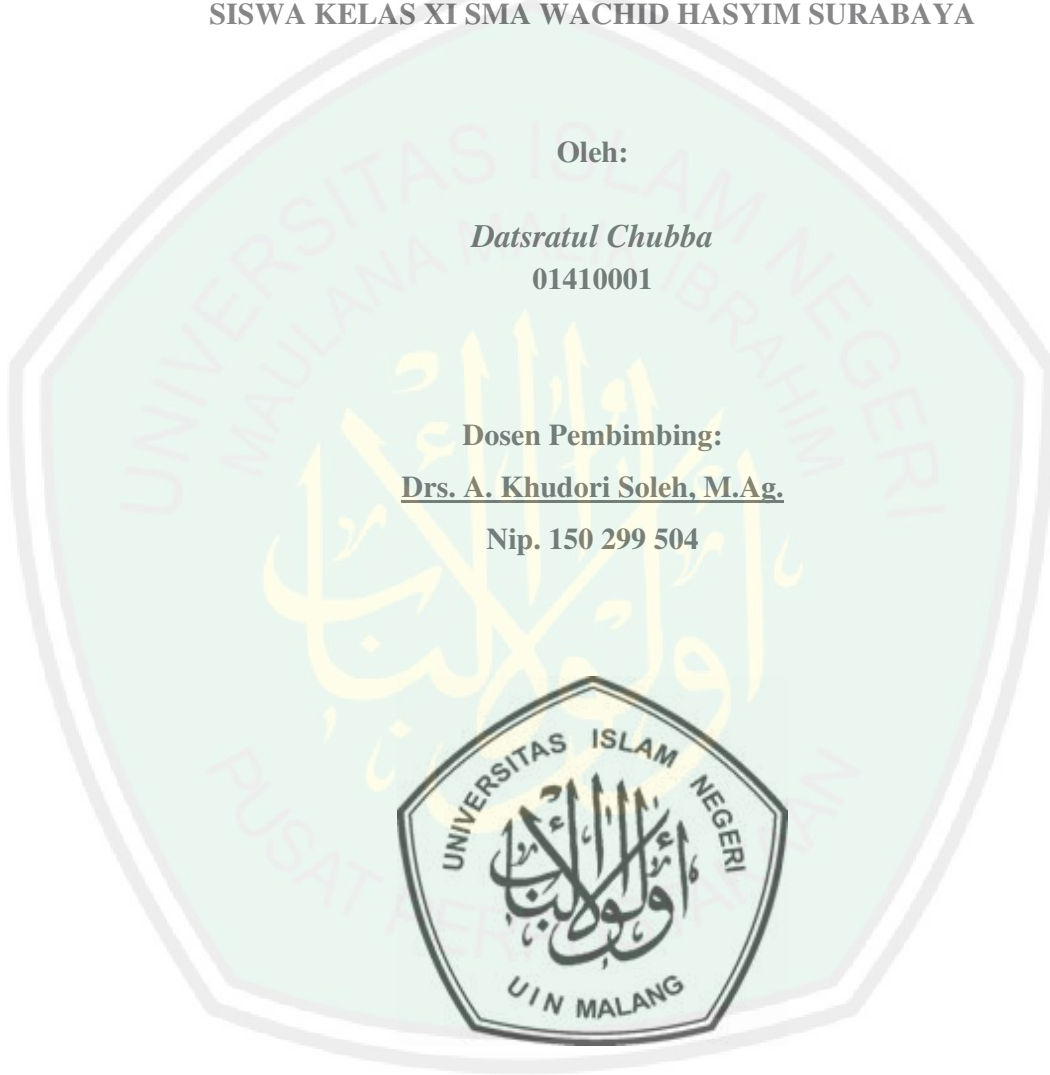
Datsratul Chubba

01410001

Dosen Pembimbing:

Drs. A. Khudori Soleh, M.Ag.

Nip. 150 299 504



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG

FAKULTAS PSIKOLOGI

Juli 2007

HALAMAN PENGAJUAN

**HUBUNGAN ANTARA
KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PRESTASI BELAJAR
SISWA KELAS XI SMA WACHID HASYIM SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang

Untuk Memenuhi sebagian syarat dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Disusun oleh:

Datsratul Chubba

01410001



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG

FAKULTAS PSIKOLOGI

Juli 2007

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA
KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PRESTASI BELAJAR
SISWA KELAS XI SMA WACHID HASYIM SURABAYA**

SKRIPSI

Disusun oleh:

Datsratul Chubba

01410001

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

Drs. A. Khudori Sholeh, M.Ag

NIP. 150 299 504

Tanggal: 16 Juli 2007

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Malang

Drs. H. Mulyadi, M.Pdi

NIP. 150 206 243



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG

Nama : DATRSRATUL CHUBBA
NIM : 01410001
Dosen Pembimbing : Drs. A. Khudori Soleh, M.Ag.
NIP : 150 299 504
Judul : HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS XI SMA
WACHID HASYIM SURABAYA

No	Tanggal Konsultasi	Pokok Bahasan	Paraf Pembimbing
1.	3 Maret 2006	Pengajuan Judul	
2.	16 Maret 2006	Konsultasi Proposal/Judul	
3.	29 Juni 2006	Bab I	
4.	13 Juli 2006	Revisi Bab I	
5.	18 Januari 2007	Konsultasi Bab II	
6.	3 Maret 2007	Bab III	
7.	5 Mei 2007	Bab IV & V	
8.	16 Juni 2007	Revisi Bab I – V	
9.	16 Juli 2007	ACC Keseluruhan	

Malang, 16 Juli 2007

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Dosen Pembimbing

Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I

NIP. 150 206 243

Drs. A. Khudori Soleh, M.Ag.

NIP. 150 299 504

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMA WACHID HASYIM SURABAYA

SKRIPSI

Disusun oleh:
Datsratul Chubba
01410001

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Diterima Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Tanggal 21 Juli 2007

Susunan Dewan Penguji

1. KETUA Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
2. PENGUJI
UTAMA Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I
3. SEKRETARIS Drs. A. Khudori Sholeh, M.Ag

Tanda Tangan

NIP. 150 327 249

NIP. 150 206 243

NIP. 150 299 504

Mengetahui dan Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang

Drs. H. Mulyadi, M.Pdi

NIP. 150 206 243

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Datsratul Chubba
 Tempat & Tanggal Lahir : Surabaya, 16 Februari 1984
 NIM : 01410001
 Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi Klinis
 Alamat : Jl. Dapuan Bendungan Gg. 5 No. 14
 RT. 05/04, Surabaya 60163.

Menyatakan bahwa "skripsi" yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang dengan judul:

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMA WACHID HASYIM SURABAYA

Adalah hasil karya saya sendiri dan bukan duplikasi karya orang lain.

Selanjutnya apabila di kemudian hari ada “klaim” dari pihak lain, maka hal itu bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan atau para Staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, akan tetapi menjadi tanggung jawab pribadi saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, atas kesadaran diri sendiri atau dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Malang, 16 Juli 2007

Hormat saya,

Datsratul Chubba

NIM. 01410001

HALAMAN MOTTO

Ilmu Yang Lebih Mulia

Dan Sangat Luas Manfaatnya,

Adalah Fiqih Yang Bertendensi Al-Qur'an & Sunnah

**Keras Kepala, Sombong,
Dan Congkak Kepada Sesama
Sebagai Alamatnya Ahli Neraka**

*Celaka Bagi Orang Berilmu
Yang Tidak Mau Mengajarkannya
Kepada Orang Yang Bodoh*

Sifat Transparan, Santun,

Tidak Jual Mahal,

Dan Suka Mendekatkan Diri

Kepada Allah

Serta Adil

Sebagai Tandanya Ahli Surga

HALAMAN PERSEMBAHAN

SALAM TAQDHIM
KUPERSEMBAHKAN KARYA SEDERHANA INI

UNTUK AYAH DAN BUNDAKU
YANG TELAH LAMA MENANTI
TITIK AKHIR KEBERHASILAN STUDIKU

SUAMI DAN ANAKKU TERCEMATA
yang juga menanti
BERKUMPULNYA SEBUAH KELUARGA KECIL
yang menyatu dan utuh

KELUARGA BESARKU - KHUSUSNYA ADIKKU -
YANG TURUT MENDUKUNG
KELANCARAN STUDIKU

MEREKA YANG TELAH MENUNTUNKU MENUJU
KEDEWASAAN

AGAMA, NUSA, DAN BANGSAKU

KATA PENGANTAR

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT, penguasa dan pemelihara alam semesta. Karena kemurahan-Nya dan limpahan rahmat, nikmat, taufik, serta hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dengan segala ketulusan hati, penulis layangkan doa kepada Allah SWT, semoga tetap melimpahkan shalawat serta salam ke haribaan Baginda Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabat, serta seluruh umat Islam sebagai pengikutnya.

Alhamdulillah, akhirnya penulis dapat juga menyelesaikan skripsi yang berjudul **HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMA WACHID HASYIM SURABAYA.**

Selama penelitian dan proses penyusunan skripsi, penulis merasa mendapatkan banyak bantuan dan bimbingan serta dukungan dari segenap pihak. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada seluruh pihak, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Suprayogo, selaku Rektor UIN Malang.
2. Bapak Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
3. Bapak Drs. A. Khudori Shaleh, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing Skripsi, penulis mengucapkan banyak terima kasih. Dengan segala keterbatasan pengetahuan yang dimiliki penulis, bapak banyak memberikan motivasi, arahan, saran, masukan, perhatian, dan koreksi, serta kesabaran dalam membimbing penulis dalam penyelesaian tugas akhir ini.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bimbingan kepada penulis.

Bapak Hilmy, Bapak Abdurrahman, Bapak Robby, dan Mas Hanif; selaku staff karyawan UIN Malang yang telah membantu penulis selama menempuh perkuliahan dan senantiasa menggembleng mental mahasiswa Fakultas Psikologi.

5. Bapak Nyuhartono, selaku Kepala SMU WACHID HASYIM SURABAYA yang telah memberikan kesempatan untuk belajar serta mengaplikasikan ilmu di sekolah yang dipimpinnya.

Ibu Riati, selaku Guru BP yang telah memberikan panduan, saran, masukan, dan perhatian selama melakukan penelitian dan penyebaran kuesioner pembuktian hipotesis di SMU WACHID HASYIM SURABAYA.

Seluruh Guru dan Staff SMU WACHID HASYIM SURABAYA yang membantu baik materiil maupun moril.

Siswa-siswi kelas XI SMA WACHID HASYIM SURABAYA yang telah bersedia bekerja sama dan kesediaan diri menjadi responden untuk menunjang penulisan skripsi ini.

6. Ayahandaku Abd. Wachid Ridlwan dan Ibundaku Maskaniyati tercinta, yang senantiasa memberikan dorongan semangat baik secara moral dan spiritual, arahan dan motivasi untuk terus maju, kasih sayang, serta perhatiannya yang tidak ternilai harganya dalam memberikan bantuan guna melakukan penysunan skripsi hingga selesai.

Suamiku Ichwan Mahdiar, yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini, mendukung setiap langkahku, dan memberikan dorongan dengan senyum.

Anakku Ersyavira Nanda Ichwana, yang selalu bersabar menunggu ibu menyelesaikan sekolah dan selalu memberikan senyumnya yang tulus.

Adikku Moch. Tsaqibul Chubba, yang telah banyak memberikan bantuan moril dan senantiasa bersedia mengantarkan kakak demi berlangsungnya penulisan skripsi ini.

Ibu mertuaku, yang bersedia menggantikan peranku dan senantiasa membantu mengasuh dan menjaga putriku saat aku sedang menimba ilmu.

7. Tiga sahabatku: Mas Karno, Mas Qomar, Masykur, dan Zea; yang selalu bersedia membantu kesulitanku selama berada di Malang.
8. Teman-temanku di Sinabung I/112 dan ibu asuh di Mertojoyo, yang telah memperkenankan aku untuk menumpang di rumah.
9. Seluruh teman dan adik tingkat di Fakultas Psikologi angkatan tahun 2001-2004, yang tidak bosan-bosannya melihat dan menyapaku yang sering menampakkan wajah di kampus, membantu kesulitanku dalam perkuliahan dan skripsi.

Semoga bantuan jasa dan amal baik yang telah disumbangkan kepada penulis dari semua pihak yang bersangkutan dicatat di sisi Allah SWT sebagai amalan kebajikan dan mendapatkan imbalan dari-Nya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu apabila dalam penulisan tugas ini terdapat kesalahan, penulis mohon maaf dan mengharapkan kritik yang konstruktif serta saran dari berbagai pihak yang nantinya diharapkan dapat digunakan sebagai patokan bagi langkah penulis selanjutnya dan untuk menyempurnakan tugas ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya tulis yang berupa buku skripsi ini dapat mendatangkan kebaikan serta manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Amin Yaa Rabbal 'Aalamiin.

Malang, 16 Juli 2007

Penulis

Datsratul Chubba

01410001

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
ABSTRAK	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	12
C. TUJUAN PENELITIAN	12
D. MANFAAT PENELITIAN	13
BAB II KAJIAN TEORI	15

A. PENELITIAN TERDAHULU	15
B. KECERDASAN EMOSIONAL	17
1. Pengertian Emosi	17
2. Perkembangan Kecerdasan emosional	33
3. Penelitian Para Ahli tentang Kecerdasan Emosional	36
4. Pengertian Kecerdasan Emosional	42
5. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional	47
1) Aspek Kemampuan Intrapersonal	47
2) Aspek Kemampuan Interpersonal	56
6. Ciri-ciri Utama Kecerdasan Emosional	66
7. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	67
8. Anatomi Saraf Kecerdasan Emosional.....	69
9. Kecerdasan Emosional Berdasarkan Teori Perkembangan	75
10. Proses Pembentukan Kecerdasan Emosional pada Manusia	77
11. Pengembangan Kecerdasan Emosional	89
12. Penerapan Kecerdasan Emosional	96
13. Islam dan Kecerdasan Qalbiah	97
14. Kajian Keislaman tentang Kecerdasan Emosional	102
a. Mengendalikan Rasa Takut, Benci, dan Iri	104
b. Emosi Marah serta Pengendaliannya, yaitu Bersabar	109
c. Emosi Cinta dalam Membina Hubungan Sosial	115
1) Mencintai diri sendiri	116
2) Mencintai orang lain	117

3) Cinta kepada Allah	119
4) Cinta kepada Rasul Allah	121
d. Emosi Keserakahan dan Pengendaliannya	122
e. Mengendalikan Nafsu Bermusuhan	123
f. Mengendalikan Motif Seksual	123
C. KEMATANGAN EMOSIONAL	131
1. Pengertian Kematangan Emosional	131
2. Ciri-ciri Kematangan Emosional	135
3. Faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosional	138
D. PRESTASI BELAJAR	140
1. Definisi Prestasi Belajar	141
2. Tes Prestasi Belajar	142
1) Fungsi dan Tujuan Tes Prestasi Belajar	143
2) Penyusunan Tes Prestasi Belajar	145
3) Tes Prestasi Belajar dalam Ranah Psikologi	147
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar	149
4. Potensi-potensi dalam Prestasi Belajar	158
5. Batas Minimal Prestasi Belajar	160
E. HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PRESTASI BELAJAR	161
F. HIPOTESIS	168
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	169
A. RANCANGAN PENELITIAN	169

B. IDENTIFIKASI VARIABEL	170
C. DEFINISI OPERASIONAL	171
D. POPULASI DAN SAMPEL	172
E. METODE PENGUMPULAN DATA	174
F. INSTRUMEN PENELITIAN	176
G. VALIDITAS DAN RELIABILITAS	179
1. Validitas dan Reliabilitas Item	183
2. Validitas dan Reliabilitas Aspek Kecerdasan Emosional	184
3. Validitas dan Reliabilitas Unsur Kecerdasan Emosional	185
H. ANALISIS DATA ..	186
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	188
A. DESKRIPSI OBYEK PENELITIAN	188
1. Sejarah Perkembangan SMA Wachid Hasyim Surabaya	188
2. Visi-Misi dan Tujuan SMA Wachid Hasyim Surabaya	190
3. Struktur Kepengurusan SMA Wachid Hasyim Surabaya	191
B. DESKRIPSI DATA	192
C. HASIL UJI HIPOTESIS DAN ANALISA DATA	195
D. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	198
BAB V PENUTUP	206
A. KESIMPULAN	206
B. SARAN ..	207
DAFTAR PUSTAKA ..	210

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Respon Bertempur atau Kabur	79
--	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis, Indikator, dan Cara Evaluasi Prestasi	147
Tabel 2.2 Perbandingan Nilai Angka, Huruf, dan Predikatnya	161
Tabel 3.1 Keadaan Siswa Kelas III	172
Tabel 3.2 Blue Print dan Sebaran Item Kecerdasan Emosional	178
Tabel 3.3 Penilaian Butir Item	179
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Item	181
Tabel 3.5 Jumlah Total Item Gugur	182
Tabel 3.6 Validitas dan Reliabilitas Faktor (Unsur) Kecerdasan Emosional ..	186
Tabel 3.7 Rancangan Analisis Data	187
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional	193
Tabel 4.2 Daftar Mean dan Standard Deviasi Aspek Kecerdasan Emosional	193
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Aspek Kecerdasan Emosional	194
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Nilai Prestasi Belajar	195
Table 4.5 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional dan Prestasi Belajar ..	196
Table 4.6 Korelasi Aspek Kecerdasan Emosional dan Prestasi Belajar	197

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Kecerdasan Emosional Intra-Personal 214

Lampiran 2 Skala Kecerdasan Emosional Inter-Personal 222

Lampiran 3 Data Hasil Angket Kecerdasan Intra-Personal 227

Lampiran 4 Data Hasil Angket Kecerdasan Inter-Personal 247

Lampiran 5 Distribusi Skor Kecerdasan Emosional dan Nilai Prestasi Belajar 263

Lampiran 6 Hasil Analisis Data Angket Kecerdasan Intra-Personal 267

Lampiran 7 Hasil Analisis Data Angket Kecerdasan Inter-Personal 274

Lampiran 8 Hasil Analisis Data Aspek Kecerdasan Emosional 278

Lampiran 9 Hasil Analisis Data Faktor/Unsur Kecerdasan Emosional 279

Lampiran 10 Korelasi Data Kecerdasan Emosional dan Prestasi Belajar 280

Lampiran 11 Korelasi Data Kecerdasan Intra-Personal dan Prestasi Belajar . 281

Lampiran 12 Korelasi Data Kecerdasan Inter-Personal dan Prestasi Belajar . 282

ABSTRAK

Datsratul Chubba, *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Wachid Hasyim Surabaya*. Skripsi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Pembimbing, Drs. A. Khudori Saleh, M.Ag.

Adapun masyarakat saat ini telah dikondisikan untuk meyakini bahwa keberhasilan anak-anak mereka adalah ketika mereka unggul dalam akademik, ber-IQ tinggi, mendapat nilai 100 atau A, masuk ke sekolah favorit, kemudian diterima di perguruan tinggi yang terkenal, meraih gelar sarjana dengan IP tinggi, dan terakhir mendapatkan pekerjaan yang layak dengan cepat akan dapat menjamin kesuksesan dan kebahagiaan anak-anak mereka sepanjang hidupnya, padahal kenyataan yang tidak dapat dipungkiri adalah bahwa para profesional dan orang-orang sukses menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka ternyata memiliki IQ biasa-biasa saja. Intinya, kebanyakan orang mengasumsikan bahwa hanya orang-orang yang memiliki prestasi lebihlah yang dapat meraih sukses dalam kehidupannya, entah itu prestasi dalam akademik, prestasi dalam berkarir, atau prestasi belajarnya bagi anak sekolah. Kemudian saat ini juga dapat dirasakan adanya krisis dalam dunia pendidikan yang sangat membahayakan – melebihi krisis ekonomi, politik, dan krisis-krisis lainnya – yang dapat dibaca dan diartikan dari fenomena bertumbuh-kembangnya kecenderungan para pelajar untuk berbuat jahat dan kekerasan yang beragam bentuknya. Kenyataan yang demikian itu, tidak lain disebabkan karena diabaikannya aspek emosional (moralitas diri pribadi dan hubungan sosial) dalam mendidik anak. Keberadaan orang tua (sebagai pendidik pertama dan utama bagi anak) dalam memberikan pengasuhan dan pembimbingan sejak dini pada kehidupan anak, yang akan menentukan pembentukan karakter dan pola perilaku anak, hendaknya dimanfaatkan dengan baik untuk membangun aspek emosional anak secara baik dan terarah. Sedangkan keberadaan guru (sebagai pendidik kedua atau lanjutan bagi anak) di sekolah dapat membantu pengasuhan dan pembimbingan dalam mengembangkan aspek emosional pada anak yang telah diajarkan oleh orang tua. Pelatihan emosional dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Sehingga, baik orang tua maupun guru dapat mengambil celah agar dapat memberikan pelatihan emosional yang optimal kepada anak, karena yang dapat menentukan kesuksesan dan memberikan kebahagiaan pada diri setiap individu tidak selalu terpatok pada nilai dan kecerdasan IQ saja, tetapi dapat juga berasal dari norma dan kecerdasan EQ.

Berangkat dari latar belakang itulah penulis kemudian ingin membahasnya dalam skripsi dengan rumusan masalah adalah mencari berapa besar tingkat kecerdasan emosional dan prestasi belajar siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya, serta bagaimana hubungan antara keduanya. Dari rumusan masalah tersebut maka diperoleh judul “*Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar*”. Dalam pengambilan sampel penelitian ini mengambil 76 siswa dari 302 siswa kelas XI. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki siswa-siswa tersebut dan untuk mengetahui

ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi belajar yang dimiliki oleh siswa-siswa tersebut.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam upaya pengumpulan data (instrumen penelitian), penulis menggunakan skala *likert* yaitu skala kecerdasan emosional yang mengacu pada 5 (lima) unsur kecerdasan emosional dan dokumentasi buku raport siswa untuk mengetahui nilai prestasi belajar. Pengujian validitas item dan unsur pada skala kecerdasan emosional digunakan korelasi skor item dan skor total. Untuk mencari korelasi antara kedua variabel penelitian digunakan korelasi Product Moment dari Pearson dan semua analisis – baik validitas, reliabilitas, dan korelasi – menggunakan bantuan komputer program SPSS 12.0 for Windows.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh bahwa dari 76 subyek siswa kelas XI SMA Wachid Hasyim Surabaya terdapat 1 siswa (1%) memiliki tingkat kecerdasan emosional sangat tinggi, 12 siswa (16%) tinggi, 55 siswa (72%) sedang, 7 siswa (10%) rendah, dan 1 siswa (1%) sangat rendah. Sedangkan hasil nilai prestasi belajar (raport) pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 2 siswa (13%) memiliki nilai prestasi belajar (raport) dengan kategori sangat baik, 9 siswa (12%) tergolong kategori baik, dan 41 siswa (54%) termasuk kategori cukup baik, sedangkan yang berkategori kurang baik sebanyak 20 siswa (26%), dan sisanya sebanyak 4 siswa (5%) berkategori sangat kurang baik. Berdasarkan uji korelasi didapatkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar. Hasil korelasi diperoleh 0,226 dengan nilai probabilitas 0,049. Hal itu membuktikan adanya hubungan signifikan/positif antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar siswa, namun tidak kuat atau rendah sehingga dapat dikatakan mendukung fakta yang tampak dari lokasi penelitian yang berbalik arah dengan hasil analisis data. Jumlah siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi lebih banyak daripada yang rendah, sedangkan jumlah siswa yang memiliki nilai baik dalam prestasi belajarnya lebih sedikit dibandingkan dengan yang nilainya kurang bagus. Artinya, terdapat siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki nilai prestasi belajar yang kurang baik, begitu pula sebaliknya. Ada beberapa siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah namun nilai prestasi belajarnya baik. Jadi, hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar lebih tergantung kepada masing-masing individu, karena keadaan yang menyebabkan baik atau tidaknya nilai dari prestasi belajar tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional siswa. Jika pada saat mengerjakan ujian siswa sedang memiliki masalah emosional dan tidak dapat mengendalikannya maka dapat menurunkan nilai prestasi belajarnya. Kesimpulan akhir dari penelitian ini adalah bahwa siswa kelas XI di SMA Wachid Hasyim Surabaya terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar, namun hubungan tersebut kurang kuat.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Di zaman modernisasi seperti sekarang ini, banyak orang dewasa yang lupa dengan emosi dan kepribadian anak-anak di sekitar mereka. Hingga kini masih banyak orang (tua) yang memuja kecerdasan intelektual dengan mengandalkan kemampuan berlogika semata. Banyak juga orang tua yang hanya melihat pada hasil prestasi yang diraih oleh anak-anaknya, tanpa peduli pada usaha atau bagaimana cara anak mendapatkan prestasi tersebut. Sama halnya dengan guru. Guru merasa sudah berhasil dalam mendidik muridnya jika anak tersebut mampu menguasai mata pelajaran yang diajarkan. Orang tua merasa bangga bila melihat anaknya mempunyai nilai rapor yang bagus, menjadi juara kelas, dan anak tersebut dianggap lebih berhasil dibandingkan dengan anak yang nilainya lebih rendah. Tentu saja hal ini tidak salah, tetapi tidak juga benar seratus persen. Karena hasil prestasi yang baik tersebut belum tentu murni merupakan kemampuan dari anak tersebut.

Banyak sekali fenomena anak cerdas yang terasa memprihatinkan. Hal ini terjadi, sesungguhnya karena ada ketimpangan yang serius antara pertumbuhan kecerdasan intelektual (IQ)-nya yang begitu cepat dan kecerdasan emosional (EQ)-nya yang lambat (Dalam hal ini akan dibahas sedikit mengenai IQ, karena prestasi belajar adalah hal yang berhubungan dengan IQ). Bahkan dapat dikatakan bahwa pertumbuhan IQ yang dipaksakan itu, telah membuat EQ anak tersebut

menjadi kerdil. Berbagai faktor yang menyebabkan ketimpangan ini cukup banyak, tetapi mungkin yang perlu diperhatikan adalah semacam ‘salah asuh’ yang dilakukan oleh orang tua. Karena terobsesi dengan impian masa lalu atau ingin dipuji oleh banyak orang, orang tua secara ambisius memacu anaknya dengan pelajaran tambahan di luar sekolahnya; khususnya matematika, fisika, kimia, bahasa, dan ilmu sains lain. Pada awalnya memang anak sangat mungkin untuk bisa menerima semua materi tersebut. Namun jika mulai memasuki masa dewasa dan keberhasilannya, anak tersebut justru akan bertindak seperti kanak-kanak kembali, yang perilakunya sama sekali lain bila dibandingkan dengan ‘kedewasaan’ manusia yang sudah berusia dewasa. Penyebabnya adalah terenggutnya masa kanak-kanak dimana anak masih bisa bebas bermain.

Karena IQ yang menghasilkan hasil prestasi belajar seseorang menjadi baik atau buruk, maka banyak orang tua yang hanya fokus dalam memberikan perhatian terhadap kecerdasan intelektual saja. Lantas apakah seorang anak dengan IQ yang rendah atau rata-rata tidak akan seberhasil anak dengan IQ yang tinggi? Lalu bagaimana dengan adanya kenyataan bahwa orang yang ber-IQ tinggipun bisa gagal sedangkan orang yang ber-IQ rata-rata menjadi sangat sukses dalam hidupnya?

Pemikiran inilah yang kemudian memunculkan pentingnya kecerdasan emosi untuk menandingi kecerdasan intelektual. Hal ini akan menjadi tantangan bagi mereka yang menganut pandangan sempit tentang kecerdasan, dengan mengatakan bahwa IQ merupakan fakta genetik (keturunan atau bawaan) yang tidak mungkin bisa diubah lagi, sekalipun oleh pengalaman hidup seseorang; dan

bahwa takdir seseorang dalam kehidupan terutama ditetapkan oleh faktor bawaan ini. Karena, kecerdasan emosional memegang peranan penting dalam sebagian besar kehidupan manusia. Hal ini sesuai dengan pernyataan Goleman bahwa IQ hanya berperan 20% dalam kesuksesan hidup seseorang; sedangkan selebihnya, yang 80% adalah kecerdasan emosi, sosial, dan spiritualnya (Goleman, 2005a:44). Begitu juga halnya dalam dunia kerja, lebih dipentingkan kecerdasan emosi dan sosial, daripada hanya kecerdasan intelektual saja. Hal ini didukung oleh survei yang memperlihatkan bahwa keberhasilan kinerja seseorang ditentukan oleh EI dan hanya 4% ditentukan oleh kemampuan teknis.

Bahkan Richard Hernstein dan Charles Murray, yang dalam bukunya *The Bell Curve* menaruh bobot penting pada IQ, mengakui bahwa kaitan antara nilai tes dan tingkat prestasi menjadi sempit mengingat keseluruhan ciri-ciri lain yang dibawanya dalam kehidupan. Meskipun ada orang-orang yang mengatakan bahwa IQ tidak dapat banyak diubah oleh pengalaman atau pendidikan, namun kecerdasan emosional dapat sama ampuhnya – dan terkadang lebih ampuh daripada IQ – jika orang tua berusaha mengajarkannya untuk benar-benar dapat dipelajari dan dikembangkan pada anak-anak.

Keterampilan-keterampilan dalam kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dapat diajarkan kepada anak-anak sejak dini, untuk memberi mereka peluang yang lebih baik dalam memanfaatkan potensi yang ada dalam diri mereka. Karena pendidikan yang diberikan sejak dini kepada anak-anak akan selalu membekas dalam ingatannya dan akan menjadi kebiasaan di kemudian hari.

Pendidikan yang diberikan di sini adalah dalam bentuk permainan yang memacu perkembangan otak kanan. Jika hanya otak kiri yang dipacu untuk berkembang, dengan pemberian pelajaran-pelajaran untuk meningkatkan IQ, si anak akan kesulitan mengatasi berbagai masalah kehidupan, karena faktor IQ hanya mempengaruhi sebagian kecil dari kondisi masa depan. Sisanya ditentukan oleh kemampuan seseorang dalam mengembangkan kecerdasan emosi yang dipacu oleh otak kanan. Dengan tingginya kecerdasan emosi, maka si anak tidak hanya memikirkan hal-hal yang berbau eksak (perkembangan otak kiri), tetapi dia akan memikirkan sosial, seni, lingkungan, dan lain-lain.

Pendidikan tentang kecerdasan emosional bersifat fleksibel, bisa dipelajari oleh siapa saja dan di mana saja, tetapi keberhasilannya tergantung pada masing-masing individu. Sehingga jika seseorang tidak mendapatkan materi tentang kecerdasan emosional semasa kanak-kanak, bisa mempelajarinya semasa remaja atau dewasa. Karena tidak ada kata terlambat untuk memulai suatu pembelajaran.

Ditinggalkannya aspek emosi dalam kegiatan pendidikan makin lama makin membuat kondisi anak lebih mengerikan. Mereka tidak bisa membedakan perasaannya, sehingga tidak jarang bagi anak-anak yang tidak dapat mengendalikan perasaan cenderung mengikutinya ketimbang rasio, tanpa berfikir resiko dari tindakan tersebut. Faktornya berada dari diri yang bermasalah itu sendiri. Yang jelas karena pengetahuan tentang diri yang dimilikinya kurang, akibatnya terjadi kekosongan yang kemudian diisi oleh sentimen, kesombongan dan bentuk sifat lainnya.

Sekolah adalah pendidik dan pembimbing kedua bagi anak setelah keluarga. Jika seorang anak dirasa telah cukup umur (4-6 tahun) untuk mendapatkan pendidikan lanjutan, maka anak tersebut tidak hanya akan berada pada lingkup keluarga saja, tetapi beralih ke sekolah, yang untuk selanjutnya akan terus menerus dijalani hingga puluhan tahun – minimal selama 14 tahun dari jenjang pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Maka jika dalam keluarga yang bertanggung jawab penuh atas pendidikan anak adalah orang tua atau wali yang memiliki hak penuh atas diri si anak, yang mempunyai tanggung jawab tersebut di sekolah adalah gurunya. Pendidikan tersebut seharusnya tidaklah berkutat pada pendidikan intelektual untuk merangsang kognitif anak saja, akan tetapi juga terhadap pembinaan keseluruhan aspek kepribadian siswa (anak).

Fenomena pendidikan di Indonesia saat ini adalah terlalu mementingkan pentingnya arti nilai. Jadi, IQ di sini memegang peranan yang besar. Buktinya, sangat jarang ditemukan adanya pendidikan tentang kecerdasan emosi yang mengajarkan tentang: integritas, kejujuran, visi, kreativitas, mental, kebijakan, penguasaan diri, dan masih banyak lagi.

Namun, karena kurikulum dalam pendidikan tidak mungkin dirubah, maka akan bergantung pada bagaimana pendidik mencoba untuk mengimbangi prioritas IQ yang utama itu. Salah satunya adalah pelajaran tentang agama, tidak boleh kurang dan hanya teori saja.

Sebenarnya pendidik (guru) memainkan peranan besar dalam meningkatkan tahap kecerdasan emosi pelajar. Peranan dan tanggung jawab

pendidik adalah untuk membantu meningkatkan lima elemen kecerdasan emosi pelajar yaitu kesadaran diri sendiri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Para pendidik ataupun pihak yang berurusan dengan siswa/anak perlu mengetahui cara yang benar bagaimana menjalin komunikasi yang baik dengan siswa. Falsafah pendidikan kebangsaan turut menekankan aspek kecerdasan emosi.

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, memotivasi dan menguasai diri sendiri. Keberhasilan pencapaian prestasi juga didasarkan pada kemampuan emosional sehingga para peserta didik dapat mencapai prestasi belajar secara optimal. Seberapa besar tingkat kecerdasan emosi seseorang akan mempengaruhi seberapa tinggi prestasi belajar yang diraihinya.

Hal terakhir inilah yang ingin diketahui melalui penelitian ini. Bahwasanya ada atau tidak hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI SMA Wachid Hasyim Surabaya. Namun sebelumnya, terlebih dahulu akan dipaparkan alasan kenapa subyek penelitian ini mengambil siswa-siswi kelas XI SMA Wachid Hasyim Surabaya.

Seperti yang telah diketahui sejak dulu bahwasanya siswa SMA adalah anak-anak dalam masa remaja dengan rata-rata usia 15-18 tahun, yang sedang dalam masa perkembangan dan pertumbuhan psikologis agar dapat menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan siswa yang berasal dari sekolah-sekolah lain, dan mempersiapkan diri untuk masa depannya, karena masa remaja adalah sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada periode ini status

individu tidak jelas. Masa ini dikatakan sebagai masa mencari identitas atau masa untuk mengetahui siapa dirinya dan bagaimana perasaan akan diri sendiri. Identitas yang dicari adalah berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya dalam keluarga dan masyarakat.

Di Surabaya, SMA Wachid Hasyim yang didirikan sejak tahun 1967, merupakan salah satu sekolah yang bercirikan Islam dan bisa dikatakan cukup punya nama meski tidak bisa disandingkan dengan sekolah-sekolah favorit lainnya. Kebanyakan orang tua lebih cenderung menyekolahkan anaknya ke SMA favorit karena dianggap lebih bagus. Mayoritas orang tua mendaftarkan anaknya ke SMA Wachid Hasyim Surabaya setelah ditolak atau tidak diterima di SMA negeri karena NEMnya rendah atau di SMA swasta favorit lainnya karena faktor biaya yang lebih mahal. Meskipun tidak semua siswa yang bersekolah di SMA Wachid Hasyim Surabaya melalui proses seperti yang tersebut di atas.

Anggapan siswa yang ada di SMA Wachid Hasyim Surabaya kualitasnya minim dibandingkan dengan sekolah yang lain karena NEM yang rendah dan anggapan masyarakat Surabaya terhadap SMA Wachid Hasyim ini tentang sekolah ‘buangan’ (pilihan sekolah terakhir setelah ditolak dari sekolah lain, agar tetap bersekolah dan tidak menganggur) sulit dihapuskan, maka SMA Wachid Hasyim Surabaya mendapat tantangan besar untuk meningkatkan sumber daya manusianya agar dapat bersaing dengan pendidikan yang sederajat. Terlepas dari minim atau tidaknya kualitas siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya, masih terdapat sumber daya manusia yang tidak kalah pentingnya untuk dikelola dengan baik yaitu kepiawaian guru dalam proses belajar mengajar supaya bisa

menciptakan suasana yang kondusif di dalam kelas dan mampu meningkatkan daya emosi siswa dengan lebih baik, sehingga siswa tidak hanya pandai dalam pelajaran tetapi juga pandai mengendalikan emosi pribadinya dalam kehidupan bermasyarakat.

SMA Wachid Hasyim Surabaya adalah salah satu sekolah yang berciri khas agama Islam. Berdasarkan hal itu, maka secara kualitatif seharusnya mempunyai nilai plus, karena disamping disetarakan dengan SMA lain dalam sistem pendidikan juga tetap berorientasi pada ciri-ciri keislaman, khususnya dalam proses belajar mengajar di kelas. Contoh konkritnya adalah diselenggarakannya tambahan pelajaran Agama dengan pengelompokan siswa yang sudah faham dan yang belum faham, serta pembinaan terampil baca tulis al-Qur'an, lancar baca al-Qur'an, Tadarus al-Qur'an dan mengaji Kitab. Ekstra kurikuler yang diadakan pun mayoritas bernafaskan Islam seperti Taqorrub ila-Allah, Tilawatil/Tartilil Qur'an, Khittobah Diniyah, Samroh, dan Diba'; selain juga ada ekstra kurikuler umum seperti Pramuka, PMR, Karawitan, Musik/Band, Drum Band/Marching Band, dan Bela diri (Silat/Karate). Karena dalam kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi seseorang bisa belajar bersosialisasi, khususnya dengan teman kerabat dan umumnya dengan masyarakat sekitar, dan tentunya juga belajar mengontrol emosi dalam melatih faktor EQ yaitu kecerdasan emosi dan sosial. Insya Allah.

Meskipun gedung SMA Wachid Hasyim Surabaya tidak megah, namun terjadi pembangunan untuk memenuhi standar sekolah agar dapat meraih kepercayaan dari banyak pihak. Juga terdapat berbagai laboratorium (laboratorium

bahasa, IPA, komputer), yang sebelumnya hanya mempunyai satu laboratorium – itupun kondisinya sangat tidak layak pakai; dan pembangunan yang lain untuk kemajuan sekolah itu sendiri. Dalam tahap menuju kemajuan ini banyak gejala-gejala yang terjadi didalam lembaga ini yang tidak luput dari emosi penghuni lembaga tersebut.

Kondisi geografis SMA Wachid Hasyim Surabaya tidak cukup strategis dan tidak mudah dijangkau, sehingga tidak memudahkan bagi siswa yang tidak menggunakan kendaraan bermotor karena hanya dilewati oleh satu angkutan kota (angkot), itu pun siswa siswa harus berjalan kaki terlebih dahulu sebelum sampai gerbang sekolah. Sedangkan letaknya yang berada di pinggir utara kota Surabaya dengan iklimnya yang sangat panas. Terlebih lagi SMA Wachid Hasyim Surabaya dekat dengan pantai Kenjeran, dengan hembusan angin laut yang menambah cuaca semakin panas sehingga mudah memancing emosi seseorang misalnya marah dan mudah tersinggung. Itu semua adalah bentuk luapan emosi.

Di SMA Wachid Hasyim Surabaya hanya terdapat satu guru BP dengan latar belakang pendidikan berstatus guru BP. *Image* BP sangat jelek yaitu apabila seorang anak dipanggil oleh guru BP diartikan anak yang mempunyai suatu kesalahan atau permasalahan, seakan-akan hanya anak nakal yang berurusan dengan guru-guru BP, sehingga dapat juga dikatakan bahwa BP merupakan '*polisi sekolah*'. Padahal adanya BP tidak hanya diperuntukkan bagi siswa yang bermasalah saja, tetapi juga untuk siswa yang berprestasi agar terus termotivasi, dan penentuan pemilihan tujuan lanjutan setelah lulus SMA, dengan adanya bantuan-bantuan dari guru BP melalui proses konsultasi. Disinilah diperlukan

adanya peran pendidikan kecerdasan emosional yang bertumpu pada hubungan antara watak, perasaan, dan naluri moral.

Di SMA Wachid Hasyim Surabaya ini terdapat pendidikan kecerdasan emosional dalam mata pelajaran Bimbingan dan Konseling yang baru dimulai sejak tahun pelajaran 2005/2006, yang diberikan langsung oleh guru BP sebagaimana penanggung jawab kegiatan Bimbingan dan Konseling siswa. Dengan adanya tambahan mata pelajaran ini akan semakin menambah nilai plus dari sekolah tersebut, karena siswa dapat belajar untuk melatih dan mengembangkan kecerdasan emosional dalam diri mereka. Namun sayangnya mata pelajaran ini hanya diberikan kepada siswa kelas X yang baru memasuki SMA Wachid Hasyim Surabaya karena minimnya guru BP yang ada di sekolah tersebut, sehingga siswa dengan kelas di atasnya tidak mendapatkan pengetahuan tentang Bimbingan dan Konseling. Untuk selanjutnya, siswa diharapkan mampu belajar mengenai bimbingan dan konseling secara autodidak dengan materi dasar yang sudah diberikan di kelas X.

Alasan melakukan penelitian di SMU Wachid Hasyim Surabaya adalah karena SMU Wachid Hasyim merupakan salah satu SMU Islam yang cukup dikenal di Surabaya – meski belum bisa dikatakan favorit. Perlu untuk diketahui bahwa di kota Surabaya sekolah Islam adalah sekolah yang berstatus swasta, sedangkan sekolah negeri (SMAN) adalah sekolah yang dibawah oleh pemerintah dan sekolah umum adalah sekolah umum (Islam dan non-Islam) yang berstatus swasta juga, tidak ada sekolah Islam yang berstatus negeri (MAN) di Surabaya. Sehingga perbedaan sekolah Islam dengan sekolah Negeri atau sekolah umum

lainnya tampak jelas dalam pelaksanaan kegiatan belajar, yakni membutuhkan waktu yang lebih banyak karena terdapat tambahan dalam jumlah mata pelajaran yang diajarkan, yaitu mengenai mata pelajaran yang berciri khas agama Islam. Dan sebagai subyek penelitian dibutuhkan siswa-siswi kelas XI karena peneliti berpendapat bahwa kelas XI SMU adalah suatu tingkatan/jenjang pendidikan yang menjadi awal dalam pengambilan keputusan untuk tujuan akhir kehidupan siswa, karena di kelas XI ini siswa mulai dikelompokkan ke dalam 3(tiga) kelas jurusan, yaitu: IPA, IPS, dan Bahasa. Dan untuk selanjutnya, siswa akan memikirkan tujuan berikutnya yang bermacam-macam seperti melanjutkan kuliah atau kursus, memasuki dunia kerja, merantau, atau memutuskan untuk menjadi pengangguran. Hal ini tidak dapat terjadi begitu saja, karenanya perlu pemikiran yang mendalam dari siswa tersebut dan bantuan dari orang tua serta guru pembimbing akan menguatkan siswa untuk menentukan langkah berikutnya. Jika siswa dapat memahami dirinya, maka ia akan dapat memilih tujuan yang tepat bagi dirinya, karena keputusan tersebut akan menunjukkan jati diri dari siswa tersebut.

Berdasarkan hal-hal di atas, saya ingin mengetahui seberapa besar tingkat kecerdasan emosional siswa yang ada di SMA Wachid Hasyim Surabaya, dan ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional tersebut dengan prestasi belajar yang diraih oleh siswa kelas XI SMA Wachid Hasyim Surabaya.

Dalam penelitian ini, saya mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya”.

Masalah yang diungkap adalah aspek kecerdasan emosional siswa kelas XI SMA Wachid Hasyim Surabaya yang meliputi kesadaran terhadap diri sendiri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan kecakapan sosial. Adapun masalah prestasi belajar yang diungkap adalah faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, kegiatan belajar yang dilakukan pada saat mengalami gejolak emosional, dan hasil prestasi belajar yang diraih.

B. RUMUSAN MASALAH

Merujuk pada latar belakang di atas, di sini peneliti akan memfokuskan permasalahan pada beberapa hal, sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya?
2. Bagaimana prestasi belajar siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya?
3. Bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya?

C. TUJUAN PENELITIAN

Melihat rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya.
2. Mengetahui prestasi belajar siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya.

3. Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya.

D. MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat dari penelitian ini, meliputi dua hal, yaitu manfaat teoritis atau dan praktis yaitu:

1. Manfaat Teoritis:

- a. Memberi wacana baru tentang tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya, prestasi belajar yang dicapai oleh siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya, dan hubungan antara keduanya, sehingga memungkinkan peneliti-peneliti selanjutnya bisa menjadikan penelitian ini sebagai landasan teori.
- b. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk menolak, atau mengukuhkan, atau merevisi teori bahwa: *“Tingkat kecerdasan emosi seseorang akan mempengaruhi prestasi belajar yang diraihnya”*.

2. Manfaat Praktis:

- a. Melalui penelitian ini saya ingin mengungkapkan tentang hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi belajar siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya, sehingga siapapun yang berkepentingan dapat mengambil manfaatnya dengan mengacu pada hasil penelitian ini.

- b. Merujuk pada manfaat-manfaat di atas, maka diharapkan penelitian ini dapat memberi kontribusi yang nyata pada dunia psikologi dan pendidikan, untuk membuat rencana strategis bagi para anak didik (siswa) yang mengalami krisis kecerdasan emosi hingga dapat menurunkan prestasi belajar anak tersebut. Bisa dengan cara mengubah kurikulum supaya lebih berdaya guna bagi pembangunan sumber daya manusia.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. PENELITIAN TERDAHULU

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas masalah kecerdasan emosional (EQ) seperti halnya contoh-contoh penelitian berikut ini: Yaitu di bidang psikologi industri, dilakukan oleh Rubiah yang meneliti tentang adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan motivasi kerja pada karyawan di PT. PLN (Persero) (Rubiah, 2003), dan penelitian yang dilakukan Rizka Mufita tentang adanya perbedaan pengaruh antara AQ (Adversity Quotient) dan EQ (Emotional Quotient) terhadap kecemasan menghadapi persaingan kerja mahasiswa semester akhir UIN Malang (Mufita, 2004).

Dalam bidang psikologi klinis, terdapat penelitian kecerdasan emosional yang dilakukan oleh Uswatun Hasanah tentang adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan intensitas penggunaan narkoba pada remaja di LP Narkotika kelas II-A Pamekasan (Hasanah, 2005).

Penelitian kecerdasan emosional dalam hubungannya dengan bidang psikologi sosial dilakukan oleh Rochmawati dengan hasil bahwa ada hubungan yang cukup signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian sosial yang dimiliki oleh anak usia taman kanak-kanak (Rochmawati, 2003), dan Siti Hafshah Mashduqie yang melalui penelitiannya menyatakan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara religiusitas dan kecerdasan emosi dengan perilaku prososial pada remaja (Mashduqie, 2005).

Sedangkan di bidang psikologi pendidikan, sama halnya dengan yang saya lakukan, terdapat beberapa penelitian yang dilakukan oleh Nur Hayati S. yang berisi tentang besarnya tingkat kecerdasan emosional pada siswa kelas II MAN Sampang (Hayati S, 2004), Aminatun Daimah yang meneliti tentang pembinaan kecerdasan emosi mempunyai hubungan yang signifikan dengan emosi yang dimiliki oleh anak (Daimah, 2003), Siti Nurhidayah yang meneliti tentang adanya hubungan yang signifikan antara pola pembinaan kedisiplinan di sekolah dengan kecerdasan emosi siswa kelas XI MAN Malang I, dan Nurlaily Ismahati yang meneliti tentang adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar Bahasa Arab (Ismahati, 2002).

Jika pada penelitian-penelitian yang telah disebutkan di atas memperlihatkan adanya hubungan atau pengaruh antara kecerdasan emosi dengan aspek psikologis lain seperti motivasi, kecemasan, kecerdasan intrapersonal (intensitas penggunaan narkoba dan perilaku prososial), kecerdasan interpersonal (penyesuaian sosial), dan emosi itu sendiri yang dimiliki oleh manusia; dan bahwa kecerdasan emosional dapat diukur seberapa besar tingkatannya yang dimiliki oleh seseorang; hanya ada satu penelitian yang hampir mirip dengan penelitian yang saya lakukan, yaitu adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar Bahasa arab yang dilakukan oleh Nurlaily Ismahati.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian saya adalah tidak terfokusnya hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada mata pelajaran tertentu. Prestasi belajar yang saya maksudkan di sini adalah hasil akhir pembelajaran berupa nilai rata-rata siswa yang dilaporkan dalam raport.

B. KECERDASAN EMOSIONAL

Sebelum membahas masalah kecerdasan emosional, akan dipaparkan terlebih dahulu tentang emosi yang merupakan unsur utama dalam topik bahasan penelitian ini.

1. Pengertian Emosi

Beberapa ahli psikologi yang merumuskan emosi secara bervariasi berdasarkan orientasi teoritis dengan pengertian berbeda-beda yang mereka gunakan menyepakati persesuaian umum bahwa keadaan emosional merupakan satu reaksi kompleks yang mengait satu tingkat tinggi kegiatan dan perubahan-perubahan secara mendalam, serta dibarengi perasaan yang kuat, atau disertai keadaan afektif. Emosi dapat dirumuskan sebagai satu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Karena itu emosi lebih intens daripada perasaan sederhana dan biasa, dan mencakup pula organisme selaku satu totalitas. (Chaplin, 1993:163).

Keberadaan emosi bagi setiap individu memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Tanpa adanya emosi, kehidupan akan berjalan sangat membosankan. Semua emosi, pada dasarnya, adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi.

Akar kata *emosi* adalah *movere*, kata kerja bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”; ditambah awalan ‘e-’ untuk memberi arti “bergerak menjauh”; yaitu suatu hal yang mendorong terhadap sesuatu dalam

diri manusia, yang menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi (Goleman, 2005a:7).

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdikbud, 1990:228), emosi adalah:

- a. Luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat
- b. Keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan; keberanian yang bersifat subjektif).

Oxford English Dictionary mendefinisikan *emosi* sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan”. Goleman menganggap *emosi* merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 2005a:411). Goleman menganggap emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Ada ratusan emosi bersama dengan campuran, variasi, mutasi, dan nuansanya.

Emosi menuntun manusia menghadapi saat-saat kritis dan tugas-tugas yang terlampaui riskan bila hanya diserahkan pada otak. Setiap emosi menawarkan pola persiapan tindakan tersendiri; masing-masing menuntun manusia ke arah yang telah terbukti berjalan baik ketika menangani tantangan yang datang berulang-ulang dalam hidup mereka. Bagaimanapun, kecerdasan tidaklah berarti apa-apa bila emosi yang berkuasa (Goleman, 2005a:4).

Emosi dapat diungkapkan secara *verbal* maupun *non-verbal*. Paul Ekman dari University of California di San Fransisco, dalam penemuannya

menyatakan bahwa ekspresi wajah tertentu untuk keempat emosi (takut, marah, sedih, dan senang) dikenali oleh bangsa-bangsa di seluruh dunia dengan budayanya masing-masing, termasuk bangsa buta huruf sekalipun – yang dianggap tidak tercemar oleh film dan televisi. Dari sini dapat dilihat adanya tanda-tanda *universalitas* perasaan tersebut. Universalitas ekspresi wajah untuk emosi ini barangkali untuk pertama kalinya diamati oleh Darwin, yang menganggapnya sebagai bukti bahwa daya evolusi telah mencapkan isyarat-isyarat ini dalam sistem saraf pusat kita (Goleman, 2005a:412). Berdasarkan penelitian Mehrabian diketahui bahwa dalam interaksi tatap muka, 55% emosi atau perasaan diungkapkan melalui isyarat *non-verbal* seperti melalui ekspresi wajah atau sikap tubuh, 38% lainnya disampaikan berupa nada suara, dan 7% melalui kata-kata.

Emosi itu menular. Hal ini seperti kata psikoanalisis asal Swiss, Carl Gustav Jung, 'Dalam psikoterapi, bahkan meskipun sang dokter sudah berusaha tidak terpengaruh oleh muatan emosi pasien, kenyataan bahwa pasiennya mempunyai emosi saja sudah berpengaruh kepadanya. Dan salah besar bila dokter itu mengira bahwa ia dapat melepaskan diri dari situ. Ia harus menyadari kenyataan bahwa ia terpengaruh. Jika ia sengaja mengabaikannya, secara emosi ia akan jauh dari sang pasien dan tidak akan menemukan inti permasalahan' (Goleman, 2005b:265).

Emosi adalah bahan bakar yang tidak tergantikan bagi otak agar mampu melakukan penalaran yang tinggi. Emosi menyulut kreativitas, kolaborasi, inisiatif, dan transformasi; sedangkan penalaran logis berfungsi

mengatasi dorongan-dorongan yang keliru dan menyelaraskan dengan proses, dan teknologi dengan sentuhan manusiawi. Emosi ternyata juga salah satu kekuatan penggerak: bukti-bukti menunjukkan bahwa nilai-nilai dan watak dasar seseorang dalam hidup ini tidak berakar pada IQ tetapi pada kemampuan emosional. Kecerdasan emosional dapat diterapkan secara luas di berbagai bidang kehidupan – industri, sekolah dan pendidikan, keluarga, sosial, klinis – seperti bekerja, belajar mengajar, mengasuh anak, membina rumah tangga, dan bersosialisasi (Agustian, 2006:280).

a. Aspek Emosi

Terdapat tiga aspek emosi yang dapat dijelaskan dengan perkataan, seperti mimik muka, bahasa badan/postur, dan *Physiological-biochemical* (aktiviti otak, suhu badan, kadar denyutan jantung). Hanya aspek *behavior-expressive* dapat dilihat dengan jelas manakala dua aspek yang lain biasanya sukar dilihat. (<http://www.e-psikologi.com>).

b. Peran Emosi dalam Kehidupan Manusia

Emosi, sebenarnya telah ada sejak zaman dahulu, bahkan sebelum manusia benar-benar mengetahui tentang adanya emosi. Secara umum, Allah SWT memerintahkan manusia untuk menguasai emosi-emosinya, mengendalikannya, dan juga mengontrolnya. Keimanan kepada Allah dengan iman yang benar dan ketaatan mengikuti tata aturan-Nya, yaitu mengikuti perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Telah digambarkan oleh Rasulullah SWT bahwa manusia yang beriman dapat tertolong hidupnya oleh keteguhan dan kekuatan dari keinginan yang

memungkinkan manusia untuk menguasai serta mengendalikan emosi-emosi yang ada pada diri manusia tersebut, terlebih emosi yang merusak. Sesungguhnya orang mukmin yang benar imannya hanya takut kepada Allah SWT saja. Ia tidak takut akan mati, kemiskinan, orang lain, atau segala sesuatu yang ada di alam semesta ini. Dan ia mampu menahan amarahnya sehingga tidak terprovokasi hanya karena faktor yang tidak berarti. Ia akan marah dan benci kepada apa yang dimurkai oleh Allah. Ia juga mampu menguasai kesedihan dan kebahagiaannya menurut ketentuan Allah SWT, karena ia mengetahui bahwa apa yang menyimpannya itu hanyalah sesuai kehendak Allah untuknya. Ia pun bersikap ‘tawadhu’ karena ia mengetahui sebenar-benarnya kemampuan yang ada pada dirinya, serta tidak merasa bangga dengan dirinya, tidak bermegah-megahan dan tidak pula berlaku sombong.

Hikmah Allah SWT menghendaki manusia dibekali emosi atau perasaan yang juga dapat menolong manusia untuk hidup. Menurut Albin (1993:11) emosi adalah rasa benci, marah, sayang, gembira, senang, kecewa, cinta, serta sedih yang mempengaruhi cara berpikir mengenai perasaan itu dan bagaimana cara bertindak yang tidak membuat manusia merasa terpaksa untuk bertindak laku tertentu.

Dalam hal ini, emosi memiliki fungsi-fungsi penting dalam hidup manusia yakni membantunya untuk memelihara diri dan eksistensinya. Namun jika seseorang berlebihan dalam pengaruhnya dan tidak bisa

mengontrolnya, maka akan mendatangkan mudharat bagi kesehatannya, baik tubuhnya (jasmani) atau jiwanya (ruhani) (Najati, 1981:74).

Albin (1993:17) mengatakan bahwa emosi seperti rasa sayang, marah, dan benci yang dialami dalam batin manusia biasanya merupakan tanggapan terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka. Sebagaimana yang dikatakan oleh Shapiro (2001:273) bahwa emosi mempunyai peran khusus dalam perkembangan seseorang untuk menjadi manusia dewasa yang bahagia dan berhasil. Mengajari anak memahami dan mengkomunikasikan emosinya akan mempengaruhi banyak aspek dalam perkembangan dan keberhasilan hidup mereka. Sebaliknya, gagal mengajari anak memahami dan mengkomunikasikan emosinya dapat membuat mereka rentan terhadap konflik-konflik dengan orang lain, padahal ini tidak perlu sampai terjadi.

c. Penggolongan Emosi

Para peneliti terus berdebat tentang emosi mana yang benar-benar dapat dianggap sebagai emosi primer – seperti dumpamakan dengan warna primer yaitu biru, merah dan kuningnya setiap campuran perasaan – atau bahkan mempertanyakan apakah memang ada emosi primer semacam itu. Yang dimaksud emosi primer di sini adalah emosi dasar yang dimiliki oleh setiap manusia sebelum emosi-emosi tersebut bercampur. Mereka yang meneliti kerjasama antara tubuh dan otak dengan menggunakan metode-metode baru, menemukan lebih banyak detail-detail fisiologi tentang bagaimana masing-masing emosi mempersiapkan tubuh untuk jenis reaksi

yang sangat berbeda (Goleman, 2005a:8). Menurut Goleman (2005a:411), sejumlah teoritikus mengelompokkan emosi dalam golongan-golongan besar, meskipun tidak semua sepakat mengenai golongan itu. Beberapa anggota golongan emosi tersebut adalah sebagai berikut:

(1) **Amarah**: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, berang, tersinggung, bermusuhan; dan barangkali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.

Bila darah amarah mengalir ke tangan, mudahlah tangan menyambar senjata atau menghantam lawan; detak jantung meningkat, dan banjir hormon seperti adrenalin membangkitkan gelombang energi yang cukup kuat untuk bertindak dahsyat.

(2) **Kesedihan**: pedih, dukacita, muram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa; kalau menjadi patologis, depresi berat.

Salah satu fungsi pokok *rasa sedih* adalah untuk menolong manusia menyesuaikan diri akibat kehilangan yang menyakitkan, seperti kematian sahabat atau kekecewaan besar. Kesedihan menurunkan energi dan semangat hidup untuk melakukan kegiatan sehari-hari, terutama kegiatan perintang waktu dan kesenangan. Dan, bila kesedihan itu semakin dalam dan mendekati depresi, kesedihan akan memperlambat metabolisme tubuh. Keputusan untuk introspektif menciptakan peluang merenungkan kehilangan atau harapan yang lenyap, memahami akibat-akibatnya terhadap kehidupan seseorang, dan – bila semangatnya telah pulih – merencanakan awal yang baru.

- (3) **Ketakutan (*tanda bahaya*)**: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri; sebagai patologi, fobia dan panik.

Bila darah ketakutan mengalir ke otot-otot rangka besar, seperti di kaki, kaki menjadi lebih mudah diajak mengambil langkah seribu – dan wajah menjadi pucat seakan-akan darah tersedot dari situ (menimbulkan perasaan bahwa darah menjadi ‘dingin’). Pada waktu yang sama, tubuh membeku. Bila hanya sesaat, barangkali mencari tempat persembunyian adalah reaksi yang lebih baik. Sirkuit-sirkuit di pusat-pusat emosi otak memicu terproduksinya hormon-hormon yang membuat tubuh waspada, membuatnya awas dan siap bertindak, dan perhatian tertuju pada ancaman yang dihadapi, agar reaksi yang muncul semakin baik.

- (4) **Kenikmatan (*perasaan ingin berbagi bersama orang lain*)**: bahagia, gembira, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa; dan batas ujungnya mania.

Salah satu di antara perubahan-perubahan biologis utama akibat timbulnya *kebahagiaan* adalah meningkatnya kegiatan di pusat otak yang menghambat perasaan negatif dan meningkatkan energi yang ada, dan menenangkan perasaan yang menimbulkan kerisauan. Tetapi tidak ada perubahan dalam fisiologi seistimewa ketenangan, yang membuat tubuh pulih lebih cepat dari rangsangan biologis emosi yang tidak

mengenakkan. Konfigurasi ini mengistirahatkan tubuh secara menyeluruh, dan juga kesiapan dan antusiasme menghadapi tugas-tugas dan berjuang mencapai sasaran-sasaran yang lebih besar.

- (5) *Cinta (perasaan yang tidak selalu semudah seperti yang dibayangkan)*: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, *kasih*.

Cinta, perasaan kasih sayang, dan kepuasan seksual mencakup rangsangan parasimpatetik – secara fisiologi adalah lawan mobilisasi ‘bertempur atau kabur’ yang sama-sama dimiliki rasa takut maupun amarah. Pola parasimpatetik, yang disebut ‘respon relaksasi’, adalah serangkaian reaksi di seluruh tubuh yang membangkitkan keadaan menenangkan dan puas, sehingga mempermudah kerjasama.

- (6) *Terkejut*: terkesiap, takjub, terpana.

Naiknya alis mata sewaktu *terkejut* memungkinkan diterimanya bidang penglihatan yang lebih lebar dan juga cahaya yang masuk ke retina. Reaksi ini membuka kemungkinan lebih banyak tentang informasi peristiwa tak terduga, sehingga memudahkan memahami apa yang sebenarnya terjadi dan menyusun rencana rancangan tindakan yang terbaik.

- (7) *Jengkel*: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.

Di seluruh dunia, ungkapan jijik tampaknya sama, dan memberi pesan yang sama: sesuatu yang menyengat rasa atau baunya, atau secara metaforis demikian. Ungkapan wajah rasa jijik – bibir atas

mengerut ke samping sewaktu hidung sedikit berkerut – memperlihatkan usaha primordial, sebagaimana diamati oleh Darwin, untuk menutup lubang hidung terhadap bau menusuk atau untuk meludahkan makanan beracun.

(8) *Malu (merasa diri sebagai makhluk yang tidak sempurna)*: rasa bersalah, malu hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

d. Fungsi Emosi

Dalam kehidupan sehari-hari, ada tiga fungsi penting menurut Scherer (dalam Schultz, 2000:103), yaitu:

- 1) Mempersiapkan tindakan manusia. Emosi adalah penghubung antara peristiwa dalam lingkungan eksternal dan respon tingkah laku yang dibuat individu. Dan selanjutnya emosi merupakan stimuli yang menolong pada perkembangan respon yang efektif bagi berbagai situasi yang dihadapi.
- 2) Menentukan tingkah laku individu di masa yang akan datang. Emosi berguna untuk meningkatkan pengetahuan tentang informasi yang akan mendukung pada respon yang tepat di waktu yang akan datang.
- 3) Membantu mengatur interaksi sosial. Tingkah laku orang lain merupakan sinyal yang memberi pengertian, apa yang akan dialami jika bersamanya sehingga dapat memprediksikan tingkah laku di masa yang akan datang. Hal ini menolong untuk memperlakukan lingkungan lebih efektif di masa yang akan datang.

e. Keterampilan Mengelola Emosi

Keterampilan dalam mengelola emosi menurut W.T. Grant Consortium (Goleman, 2005a:426) meliputi:

- 1) Mampu mengidentifikasi serta mendefinisikan dan memberikan nama terhadap perasaan-perasaan yang muncul
- 2) Mampu mengungkapkan perasaan
- 3) Mampu menilai intensitas (kadar) perasaan
- 4) Mampu mengelola perasaan
- 5) mampu menunda hasrat pemuasan dalam hati
- 6) Mampu mengendalikan dorongan hati diri sendiri
- 7) Mampu mengurangi stres
- 8) Mampu mengetahui perbedaan antara perasaan dan tindakan.

f. Pengaruh-pengaruh Emosi

1) Emosi mempengaruhi suasana psikologis.

Hal apapun yang berhubungan dengan sesuatu yang sangat menyenangkan atau sebaliknya – sangat tidak menyenangkan, akan cenderung membuat individu merasa senang atau kurang senang seperti yang ditimbulkan oleh hal tersebut. Misalnya, rasa bersalah itu diungkapkan dengan kemarahan (Meadow, 2001:18).

Al-Qur'an telah menunjukkan adanya pengaruh *nafsu* pada manusia yang mengantarkan pikiran manusia cenderung berperilaku sesuai dengan suasana tersebut, sehingga ia tidak mampu membedakan antara yang hak dan yang bathil, yang baik dan yang buruk.

Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. An-Nisa' ayat 135:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِٱلْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلّٰهِ وَلَوْ عَلَىٰ
 أَنفُسِكُمْ ءَوِ ٱلْوَالِدَيْنِ وَٱلْأَقْرَبِينَ ؕ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَٱللَّهُ أُوْلَىٰ
 بِهِمَا ؕ فَلَا تَتَّبِعُوا ٱلْهَوَىٰ أَن تَعْدِلُوا ؕ وَإِن تَلَوُّا أَوْ تُعْرَضُوا فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ
 بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ﴿١٣٥﴾

"Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu orang yang benar-benar penegak keadilan, menjadi saksi Karena Allah biarpun terhadap dirimu sendiri atau ibu bapa dan kaum kerabatmu. jika ia (orang yang tergugat atau yang terdakwa) kaya ataupun miskin, Maka Allah lebih tahu kemaslahatannya. Maka janganlah kamu mengikuti hawa nafsu Karena ingin menyimpang dari kebenaran. dan jika kamu memutar balikkan (kata-kata) atau enggan menjadi saksi, Maka Sesungguhnya Allah adalah Maha mengetahui segala apa yang kamu kerjakan." (Depag, 1990:144).

2) Emosi mewarnai pandangan anak terhadap kehidupan.

Emosi mewarnai cara pandang anak dalam kehidupan adalah bagaimana anak memandang peran mereka dalam kehidupan dan posisi mereka dalam kelompok sosial yang dipengaruhi emosi yang ada pada diri mereka (Hurlock, 1980:211).

Apa yang diajarkan oleh perasaan mereka, dapat membentuk pandangan mengenai diri mereka dan perasaan mereka tentang berbagai pengalaman, memberi mereka cara hidup yang mereka anggap sesuai. Menurut teori analisis transaksional, sebelum berusia 5 tahun, seorang anak dapat menyimpan sekian ribu jam rekaman dalam ingatannya yang mendasari pendekatan dalam hidupnya. Cara hidup

yang tertanam itu mempengaruhi cara pandang, pola pikir, dan cara penilaian anak tersebut (Meadow, 2001:36).

Agar anak-anak termotivasi untuk mencapai keberhasilan dalam hidupnya, mereka harus mempunyai keinginan dan kemauan menghadapi dan mengatasi rintangan. Untuk memotivasi keberhasilan anak tersebut, orang tua hendaknya mengajari anak bersikap lebih optimis. Menurut Seligman (dalam Shapiro, 2001:101), perbedaan terbesar antara kaum optimis dan kaum pesimis adalah cara mereka menjelaskan penyebab peristiwa, entah baik atau buruk.

Kaum optimis percaya bahwa peristiwa positif yang membahagiakan bersifat *permanen* dan *pervasif* (akan terus terjadi sepanjang waktu dan dalam situasi berbeda-beda). Kaum optimis juga merasa bertanggung jawab untuk mengusahakan hal-hal yang baik terjadi. Jika sesuatu yang buruk terjadi, mereka memandang kejadian ini *sementara* dan *spesifik* untuk situasi yang bersangkutan. Mereka juga realistis bila menyebabkan kejadian buruk itu terjadi.

Sedang kaum pesimis berpikir dengan cara yang berlawanan: peristiwa baik dianggap *sementara* dan terjadi akibat nasib baik atau kebetulan, sedangkan peristiwa buruk dianggap *permanen* dan lebih dapat diprakirakan. Kaum pesimis juga sering sembarangan dalam menetapkan siapa yang salah, ia cenderung menyalahkan diri sendiri atas segala kejadian buruk, atau menyalahkan orang lain. Kaum pesimis juga cenderung terlalu membesar-besarkan kejadian buruk.

3) *Emosi merupakan sumber penilaian diri.*

Hal ini dikarenakan penilaian diri ditentukan oleh berbagai emosi yang mudah mempengaruhi manusia. Semuanya itu mewarnai berbagai harapan, perilaku, dan pendapat tentang diri individu tersebut (Meadow, 2001:53).

Orang dewasa menilai anak dari cara anak mengekspresikan emosi dan emosi apa saja yang dominan. Perlakuan orang dewasa yang didasarkan atas penilaian tersebut merupakan dasar dari anak untuk melakukan penilaian diri (Hurlock, 1980: 211).

Untuk mengajarkan kemampuan emosi dibutuhkan pendekatan kepada kedua orang tua (ayah dan ibu), yaitu menekankan pada mengajari anak-anak untuk berpikir sendiri, bukan pada memerintahkan apa yang mereka lakukan (Elias, 2000:83).

4) *Emosi merupakan suatu bentuk komunikasi.*

Kemampuan anak untuk mengungkapkan emosinya dalam kata-kata merupakan bagian penting dalam memenuhi kebutuhan dasarnya, dan hal itu adalah salah satu bentuk kemampuan untuk mengkomunikasikan emosi dari anak. Kata-kata yang menggambarkan emosinya – bahagia, senang, sedih, khawatir, cemas – juga berkaitan dengan perasaan-perasaan itu sendiri (Shapiro, 2001:274-275).

Tetapi, seperti banyak keterampilan kecerdasan emosional lain, kesiapan perkembangan anak untuk memahami dan mengkomunikasikan perasaan dan kemampuan berbuat sesuai

perasaan adalah dua hal yang berbeda. Walaupun kemampuan untuk berbicara mengenai emosi terhubung langsung dengan otak (semacam proses perkembangan yang telah diprogram), apakah mereka sungguh-sungguh bisa menggunakan kemampuan ini sangat bergantung pada budaya mereka dibesarkan, dan khususnya bagaimana orang tua berinteraksi dengan mereka dan mereka berinteraksi dengan sesama.

Belajar mengenali dan mengungkapkan emosi adalah bagian yang penting dalam komunikasi, dan juga merupakan aspek vital dalam pengendalian emosi. Tetapi, memahami emosi orang lain adalah keterampilan kecerdasan emosional yang sama pentingnya, khususnya dalam mengembangkan hubungan yang akrab dan saling memuaskan.

Dalam keluarga yang terbiasa untuk mengungkapkan dan membahas perasaan secara terbuka, akan dapat mengembangkan perbendaharaan kata bagi anak-anak untuk memikirkan dan mengkomunikasikan emosinya. Akan tetapi, jika dalam keluarga dibiasakan untuk menekan perasaan dan menghindari komunikasi emosi, maka anak cenderung bisu secara emosi (Shapiro, 2001:276).

5) *Emosi merupakan tubuh untuk melakukan tindakan.*

Semua emosi, pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi (Goleman, 2005a:7).

Setiap emosi memainkan peran yang khas, emosi yang semakin kuat akan semakin mengguncangkan keseimbangan tubuh. Untuk

persiapan ini ternyata tak berguna, maka anak akan gelisah dan tidak tenang (Hurlock, 1980:211).

6) *Emosi menambah rasa nikmat bagi pengalaman sehari-hari.*

Hasil perbuatan yang dilakukan seseorang sangat mempengaruhi apa yang kemungkinan besar akan dilakukannya lagi, karena orang-orang cenderung mengulangi pengalaman-pengalaman yang membawa hasil positif. Pengalaman-pengalaman positif ini disebut penguat (*reinforcer*). Sebab seseorang akan selalu mencoba untuk memahami pengalaman-pengalamannya, kemudian berupaya agar pengalaman-pengalaman tersebut dapat bermakna dan ditafsirkan (Meadow, 2001:56).

Bila individu menganggap bahwa hasil kerjanya dipengaruhi oleh karakteristik seseorang atau karena pengaruh dari sekitarnya, maka hal itu akan membantu memahami peristiwa yang penuh teka-teki. Bila individu mampu untuk mengamati peristiwa-peristiwa dengan berbagai cara yang mungkin dilakukan, maka ia akan cenderung memilih pengalaman yang pernah dialami, karena itulah acuan dalam memahami semua kejadian (Meadow, 2001: 57).

7) *Reaksi emosional apabila diulang-ulang akan berkembang menjadi kebiasaan.*

Setiap ekspresi emosi yang memuaskan anak akan diulang-ulang dan pada suatu saat yang tertentu akan berkembang menjadi kebiasaan sejalan dengan tumbuhnya anak. Jika mereka menjumpai

reaksi sosial yang tidak menyenangkan, maka akan mendapatkan kesukaran untuk mengubah kebiasaan itu (Hurlock, 1980:211).

Bahkan emosi seperti kemarahan, ketakuta, juga menambah nikmat bagi kehidupan dengan memberikan suatu kegembiraan-kegembiraan tersebut, terutama ditimbulkan oleh akibat yang sangat menyenangkan.

2. Perkembangan Kecerdasan Emosional

Istilah “Kecerdasan Emosional (*Emotional Intelligence*)” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salevoy dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire (Shapiro, 2001:5), untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas ini antara lain adalah:

- a) Empati
- b) Mengungkapkan dan memahami perasaan
- c) Mengendalikan amarah
- d) Kemandirian
- e) Kemampuan menyesuaikan diri
- f) Keramahan dan Disukai
- g) Kemampuan memecahkan masalah antarpribadi
- h) Ketekunan
- i) Kesetiakawanan
- j) Sikap hormat

Berkat buku *best-seller* karya Daniel Goleman yang laris pada tahun 1995, *Emotional Intelligence*, konsep dan pengetahuan tentang kecerdasan emosional ini menyebar luas dan menyeruak di kalangan masyarakat. Konsep ini juga berhasil membangkitkan kesadaran masyarakat, dijadikan judul utama pada sampul majalah *Time*, dan dijadikan pokok pembicaraan dari kelas-kelas hingga ruang-ruang rapat. Konsep ini berawal dengan implikasinya dalam membesarkan dan mendidik anak-anak, lalu berlanjut pada dunia manusia di tempat kerja dan di hampir semua tempat lain yang mengharuskan seseorang menjalin hubungan sesama manusia (Shapiro, 2001:5).

Seandainya individu itu dapat mengenal perasaan atau emosi maka individu itu akan mempunyai sedikit kesadaran kecerdasan emosi, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Sekiranya individu itu dapat mengenali emosi secara mendalam, maka akan merasa lebih mudah menjalani kehidupannya. Masalah paling penting dalam pembentukan kesadaran sendiri adalah upaya memberi perhatian kepada gerak hatinya. Dengan mengenali gerak hatinya, maka dia dapat bertindak untuk kebaikan dirinya sendiri (Shapiro, 2001:6).

Pada saat yang sama, Dr. Reuven Bar-On, psikolog Israel kelahiran Amerika juga melahirkan sebuah perangkat yang kemudian dikenal sebagai Bar-On EQ-i yang merupakan singkatan dari *Emotional Quotient Inventory*. Pada tahun 1996, EQ-i mulai diperkenalkan kepada masyarakat luas setelah sebelumnya disajikan pada konferensi *American Psychological association* Toronto Kanada.

Pemakaian istilah EQ pada awalnya menjadi perdebatan antara banyak ahli. Mereka lebih sepakat untuk menggunakan kata '*Intelligence*' daripada '*Quotient*', mereka khawatir masyarakat akan mengiblatkan IQ sebagai titik tolaknya. Selain itu mereka khawatir jika adanya anggapan tentang suatu alat uji ukur yang akurat untuk mengukur EQ karena pada waktu itu para ahli belum menemukan formula yang tepat untuk mengukur EQ. Anggapan ini baru gugur ketika Dr. Bar-On mengenalkan dan mempublikasikan EQ-i sebagai alat ukur yang akurat dan mampu menjelaskan kecerdasan emosional secara integral (Shapiro, 2001:5).

Ada banyak keuntungan bila seseorang memiliki kecerdasan emosional secara memadai, diantaranya adalah sebagai berikut (Suharsono, 2005:120) :

- a) Kecerdasan emosional jelas mampu menjadi alat pengendalian diri, sehingga seseorang tidak terjerumus ke dalam tindakan-tindakan bodoh, yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.
- b) Kecerdasan emosional bisa diimplementasikan sebagai cara yang sangat baik untuk memasarkan atau membesarkan ide, konsep, atau bahkan sebuah produk; juga menjadi cara terbaik dalam membangun *lobby*, jaringan, dan kerjasama.
- c) Kecerdasan emosional adalah modal penting bagi seseorang untuk mengembangkan bakat kepemimpinan, dalam bidang apapun; karena seseorang akan mampu mendeterminasi kesadaran setiap orang, untuk mendapatkan simpati dan dukungan serta kebersamaan dalam melaksanakan atau mengimplementasikan sebuah ide atau cita-cita.

Dalam penelitian ini memakai istilah Emotional Intelligence sebagai padanan dari kata kecerdasan emosional karena peneliti menggunakan acuan Goleman dalam memaparkan konsep kecerdasan emosional.

3. Penelitian Para Ahli tentang Kecerdasan Emosional

Penelitian yang dapat dijadikan acuan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi (EQ) tinggi akan lebih fleksibel dan berhasil dalam mengatasi segala persoalan hidup, yaitu penelitian tentang perbandingan antara dua tipe murni teoretis: IQ dan EQ tinggi yang dimiliki seseorang, yang dilakukan oleh Jack Block, seorang ahli psikologi *University of California Berkeley* membuah hasil bahwa tipe murni IQ tinggi (mengesampingkan EQ) hampir merupakan karikatur kaum intelektual, terampil di bidang pemikiran tetapi canggung di dunia pribadi. Profil-profilnya sedikit berbeda untuk kaum pria dan wanita.

Pria ber-IQ tinggi dicirikan dengan serangkaian luas kemampuan dan minat intelektual; penuh ambisi dan produktif, dapat diramalkan dan tekun, tidak dirisaukan oleh urusan-urusan tentang dirinya sendiri, cenderung bersikap kritis dan meremehkan, pilih-pilih dan malu-malu, kurang menikmati seksualitas dan pengalaman sensual, kurang ekspresif dan menjaga jarak, serta secara emosional membosankan dan dingin. Sebaliknya, kaum pria dengan EQ tinggi, secara sosial mantap, mudah bergaul dan jenaka, tidak mudah takut atau gelisah; mereka berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang-orang atau permasalahan, untuk memikul tanggung jawab, dan

mempunyai pandangan moral; mereka simpatik dan hangat dalam hubungan-hubungan mereka; kehidupan emosional mereka kaya, tetapi wajar; mereka merasa nyaman dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dunia pergaulan lingkungannya.

Kaum wanita yang ber-IQ tinggi mempunyai keyakinan intelektual yang tinggi, lancar mengungkapkan gagasan, menghargai masalah-masalah intelektual, mempunyai minat intelektual dan estetika yang amat luas; mereka juga cenderung mawas diri, mudah cemas, gelisah dan merasa bersalah, ragu-ragu untuk mengungkapkan kemarahan secara terbuka (meskipun melakukannya secara tidak langsung). Sebaliknya, kaum wanita yang mempunyai EQ tinggi cenderung bersikap tegas, mengungkapkan perasaan mereka secara langsung dan wajar (misalnya, bukan dengan meledak-ledak yang nanti akan disesalinya), memandang dirinya sendiri secara positif, kehidupan memberi makna bagi mereka; sebagaimana kaum pria, mereka mudah bergaul dan ramah; mereka mampu menyesuaikan diri dengan beban stres; kemantapan pergaulan mereka membuat mereka mudah menerima orang-orang baru; mereka cukup nyaman dengan dirinya sendiri sehingga selalu ceria, spontan, dan terbuka terhadap pengalaman sensual. Berbeda dengan kaum wanita yang semata-mata ber-IQ tinggi, mereka jarang merasa cemas atau bersalah atau tenggelam dalam kemurungan (Goleman, 2005a:60).

Kemudian penelitian dalam bidang baru yang sedang digalakkan oleh para peneliti yaitu penelitian di bidang Psikoneuroimunologi, telah memberikan banyak temuan yang sangat penting. Di antaranya adalah adanya

hubungan yang kuat antara emosi dengan hormon seseorang yang dilepaskan di bawah tekanan atau pada saat mengalami keadaan psikologis tertentu seperti cemas, panik, pesimis, sedih, merasa tegang terus dan merasa tidak berdaya (Stolzt: 2000, 200). Selain itu Henry Dreher, penulis *The Immune Power Personality* mengutarakan bahwa kadar hormon-hormon stres yang tinggi sekali itu dapat melemahkan sel-sel kekebalan seseorang. Sebagai akibatnya sistem kekebalan menjadi tertekan (Stolzt: 2000,201). Dengan hasil penelitian di atas, sangat jelas bahwa emosi berpengaruh pada sistem kekebalan tubuh. Kecerdasan emosional sangat dibutuhkan untuk meningkatkan immune tubuh serta untuk beradaptasi dengan keadaan sekitarnya.

Bahkan Goleman dalam bukunya *Emotional Quotient* (2005a:43) menceritakan tentang kasus yang terjadi pada seorang siswa jenius yang bercita-cita ingin memasuki perguruan tinggi favorit di fakultas kedokteran dengan jalur bebas ujian karena nilainya yang sangat bagus. Namun pada suatu hari seorang guru memberikan nilai dibawah rata-rata, sehingga ia merasa keinginannya untuk sekolah tanpa biaya itu terhambat. Siswa tersebut datang kepada guru yang bersangkutan dan tega melukai gurunya, menusuk gurunya dengan sebilah pisau, hanya karena nilai yang diperoleh dari guru tersebut menggagalkannya masuk ke universitas impian.

Sejak 1918 (Goleman, 2005b:17), ketika Perang Dunia I memperkenalkan penggunaan uji IQ secara massal terhadap para calon tentara Amerika, skor IQ rata-rata di Amerika Serikat telah meningkat 24 poin, dan

kenaikan serupa juga tercatat di negara-negara maju di seluruh dunia. Alasan kenaikan tersebut berkisar antara nutrisi yang lebih baik, lebih banyaknya anak-anak yang berkesempatan menyelesaikan jenjang pendidikan lebih tinggi, adanya *game* komputer, dan permainan teka-teki yang membantu anak-anak menguasai ketrampilan-ketrampilan berwawasan (*spatial skills*), hingga semakin kecilnya jumlah anggota keluarga (yang umumnya berkorelasi dengan lebih tingginya skor IQ pada anak-anak).

Namun ini ternyata menghadirkan paradoks yang membahayakan, yaitu sementara skor IQ anak-anak makin tinggi, kecerdasan emosi mereka justru menurun. Barangkali yang paling mengkhawatirkan adalah data dari sebuah survei besar-besaran terhadap orang tua dan guru yang menunjukkan bahwa anak-anak generasi sekarang lebih sering mengalami masalah emosi ketimbang generasi terdahulu. Secara pukul rata, anak-anak sekarang tumbuh dalam kesepian dan depresi, lebih mudah marah dan lebih sulit diatur, lebih gugup dan cenderung cemas, lebih impulsif dan agresif.

Dr. Thomas Achenbach (Goleman, 2005b:18), psikolog dari University of Vermont mengatakan bahwa menurunnya kemampuan-kemampuan dasar pada anak-anak tampaknya bersifat mendunia. Tanda-tanda paling jelas mengenai penurunan ini tampak dari bertambahnya kasus kaum muda yang mengalami masalah-masalah seperti putus asa terhadap masa depan dan keterkucilan, penyalahgunaan obat bius, kriminalitas dan kekerasan, depresi atau masalah makan, kehamilan tak diinginkan, kenakalan, dan putus sekolah.

Semua itu adalah contoh kasus yang terjadi di luar negeri, sedangkan Indonesia juga tidak jauh berbeda. Beberapa tahun yang lalu, di Indonesia juga terdapat beberapa kasus anak-anak yang bermasalah. Di antaranya adalah kasus pada tahun 2003, lebih dari 11 ribu anak di Indonesia ditangkap karena melakukan tindakan kriminal dan 2.000 di antaranya masuk penjara. Fakta lain menunjukkan di tahun 2002, lebih dari satu juta anak terkena narkoba dan 144 anak terkena HIV dan AIDS. Masalahnya di sini adalah bagaimana mungkin seorang siswa yang cerdas dan memiliki kemampuan intelektual yang tinggi (mungkin?) dapat melakukan sesuatu yang sedemikian tidak rasional – sesuatu yang betul-betul bodoh? Apa penyebab meningkatnya kasus anak bermasalah? Jawabannya adalah karena kecerdasan akademis sedikit saja kaitannya dengan kehidupan emosional. Perkelahian pelajar, kenakalan remaja, kriminalitas, dan bahkan pembunuhan yang terjadi di kalangan pelajar SMP-SMA adalah tanda dari ketidakmatangan emosi. Kemarahan yang meledak menjadi tawuran pelajar, seringkali berawal dari suatu ketidaksengajaan yang sepele. Banyak pula yang bertarung hanya karena rasa solidaritas yang semu. Tetapi akibat dari ketidakmatangan emosi dan ketidakmampuan mengendalikan kemarahan tersebut, menjadikan mereka memiliki rasa dendam, sehingga kejernihan pikiran menjadi lenyap dan terjadilah malapetaka yang akan berakibat fatal bagi kehidupan masa depan mereka. Yang paling cerdas di antara manusia dapat terperosok ke dalam nafsu tak terkendali dan impuls meledak-ledak; orang dengan IQ tinggi dapat menjadi pilot yang tak cakap dalam kehidupan pribadi mereka.

Menurut Sarlito (<http://www.tabloid-nakita.com>), penyebabnya tak lain adalah tingkat kecerdasan emosional yang rendah. Perilaku-perilaku negatif anak-anak tersebut disebabkan mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengerti dan mengendalikan emosi. Dengan kata lain, kecerdasan emosi anak-anak bermasalah tersebut memang rendah. Kondisi ini sungguh disesalkan mengingat dulunya tingkat kecerdasan emosi masyarakat Indonesia terkenal cukup tinggi. Bukankah Indonesia pernah dijuluki sebagai bangsa yang ramah dengan azas gotong royongnya? Namun seiring perubahan zaman, nilai-nilai tersebut makin memudar. Generasi sekarang, bukan bermaksud menyalahkan, lebih dikenal sikap berangasannya, cueknya, ketimbang sikap-sikap positif seperti *tepo seliro*, welas asih dan lainnya.

Sarlito memperkirakan penyebab degradasi tingkat kecerdasan emosi bangsa Indonesia saat ini adalah sebagai berikut:

1. Perubahan nilai sosial dalam 40 tahun terakhir.
2. Kurangnya waktu orang tua yang diluangkan untuk mengasuh anak.
3. Orang tua banyak yang lebih mengutamakan kecerdasan kognitif anak.
4. Meningkatnya angka perceraian.
5. Pengaruh TV dan media elektronik lain.
6. Menurunnya rasa hormat pada sekolah.

Lantaran itu, guru besar di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia ini mengajak orang tua untuk lebih melirik, lebih tertarik, dan lebih berusaha mengasah kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* (EI) anak-anaknya. Tujuannya agar orang tua sadar bahwa kecerdasan emosional itu bukan

kecerdasan nomor dua; bukan kecerdasan ecek-ecek yang kalah dengan IQ. Bukankah banyak orang tua sekarang yang begitu mengejar perkembangan kognitif anak dan menelantarkan kecerdasan emosinya? Padahal dari berbagai penelitian terungkap bahwa EI lebih berperan dalam keberhasilan seseorang ketimbang IQ. Bahkan bisa dikatakan IQ "kalah telak" oleh EI.

4. Pengertian Kecerdasan Emosional

Membahas soal emosi maka sangat erat kaitannya dengan kecerdasan emosional itu sendiri, yang umum disebut Emotional Quotient atau Emotional Intelligence, yaitu kemampuan untuk mengelola emosi. Sedangkan berbicara mengenai EQ itu sendiri, akan menyuguhkan manusia pada sebuah keadaan yang maha hebat dan positif namun cenderung hanya mengantarkan manusia kepada hubungan kebendaan dan hubungan antar-manusia.

Dalam menghadapi permasalahan hidup, manusia memiliki dua pemahaman yang secara fundamental berbeda dan bersifat saling mempengaruhi dalam membentuk kehidupan mental manusia. Pertama, *pikiran rasional*, adalah model pemahaman yang lazimnya disadari: lebih menonjol kesadarannya, bijaksana, mampu bertindak hati-hati dan merefleksi. Tetapi bersamaan dengan itu ada sistem pemahaman yang lain, yaitu yang impulsif dan berpengaruh besar, bila kadang-kadang tidak logis – yaitu *pikiran emosional* (Goleman, 2005a:11).

Menurut Goleman (dalam Agustian, 2006:280) yang membedakan EQ dengan IQ adalah bahwa kecerdasan emosional seseorang dapat

dikembangkan dan ditingkatkan dengan lebih baik, lebih menantang, dan lebih perspektif dibandingkan IQ – yang umumnya hampir tidak berubah selama manusia hidup; tidak peduli orang yang tidak peka, pemalu, pemarah, kikuk, atau sulit bergaul dengan orang lain, dengan motivasi dan usaha yang benar manusia dapat mempelajari dan menguasai kecakapan emosional.

IQ paling lemah dalam memprediksi keberhasilan di antara kumpulan orang yang cukup cerdas untuk menangani bidang-bidang paling menuntut kemampuan kognitif, sementara peran kecerdasan emosi untuk keberhasilan makin besar seiring makin tingginya rintangan inteligensia untuk memasuki suatu bidang. “Yang dipelajari di sekolah menjadikan orang berprestasi istimewa hanya pada segelintir orang dari lima atau enam ratus pekerjaan yang telah kami teliti,” kata Lyle Spencer Jr. “Ilmu-ilmu itu hanya ambang kecakapan; orang memerlukannya untuk masuk ke suatu bidang tetapi tidak menjadikannya seorang bintang. Kecerdasan emosilah yang lebih berperan untuk menghasilkan kinerja yang cemerlang.” (Goleman, 2005b:30-31).

Jika seseorang tidak dapat mengelola emosinya, maka akan sulit baginya untuk mengerti perasaan dirinya sendiri bahkan sulit untuk mengerti perasaan orang lain dan tidak dapat membina hubungan dengan orang lain.

Goleman juga memaparkan bahwa mereka yang menjadi pengusaha sukses sebagian besar hanyalah orang-orang dengan tingkat IQ biasa saja.

Pernyataan tersebut diperkuat lagi oleh pendapat dari seorang Psikolog dari Yale dan seorang ahli dalam bidang *Successful Intelligence*, Robert Stenberg, “Bila IQ yang berkuasa, ini karena kita membiarkannya berbuat

demikian. Dan bila kita membiarkannya berkuasa, kita telah memilih penguasa yang buruk.” (Agustian, 2006:38).

Robert T. Kiyosaki dalam serial bukunya Rich Dad Poor Dad yang berjudul "Retire Young Retire Rich", berpendapat bahwa menjadi kaya itu tidak harus dengan kerja keras dan pendidikan yang tinggi, tapi dari bagaimana seorang manusia menjadi lebih pintar, keorisinalan otak, kedewasaan berpikir, menggunakan daya ungkit, dan yang terpenting adalah bagaimana memanfaatkan peluang yang ada. Thomas Alva Edison mengatakan kalau jenius itu 1 % bakat dan 99%-nya adalah cucuran keringat atau kerja keras (Mochamad Yamin Hamzah. <http://www.pikiran-rakyat.com>).

Akan tetapi meskipun sebagian besar yang sukses adalah orang dengan IQ yang biasa-biasa aja, bukan berarti orang yang memiliki IQ besar tidak akan sukses! Asalkan EQ-nya terus ditingkatkan, orang tersebut akan mampu meraih sukses. Karena menurut Ary Ginanjar Agustian (Agustian, 2002:xli), IQ itu umumnya tidak berubah, sedangkan EQ sifatnya bisa terus berubah. Tinggal individu itu saja yang memilih ingin meningkatkan atau mematikan potensi EQ tersebut.

Kecerdasan emosional tidak ditentukan oleh faktor genetis, tetapi dapat diperoleh melalui belajar, dan akan terus berkembang sepanjang hidup manusia dengan pengalaman sendiri. Seseorang bisa makin terampil dalam menangani emosi dan *impuls*nya sendiri, mengasah empati dan kecakapan sosial jika semakin banyak dan semakin lama mempunyai pengalaman hidup (Goleman, 2005a:10-11).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah pengalaman sehari-hari, kesehatan fisik dan mental, porsi latihan yang diterima, dan ragam hubungan yang dijalain (Zohar&Marshall, 2001:35).

Berikut ini adalah beberapa definisi tentang kecerdasan emosional yang diungkapkan oleh para ahli:

Kecerdasan emosional merupakan himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan (Shapiro, 2001:8). Seseorang yang memiliki kecerdasan pada dimensi emosional mampu menguasai situasi yang penuh tantangan, yang biasanya dapat menimbulkan ketegangan dan kecemasan, akan lebih tangguh menghadapi persoalan hidup, juga akan berhasil mengendalikan reaksi dan perilakunya sehingga mampu menghadapi kegagalan dengan baik.

Robert Cooper & Ayman Sawaf (dalam Agustian, 2006:280) mendefinisikan kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh manusia.

Bar-On menyebutkan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan, kompetensi, dan kecakapan non-kognitif yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Stein&Book, 2002:30).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk melihat, mengamati, mengenali, bahkan mempertanyakan tentang ‘diri’ sendiri (Suharsono, 2005:114). Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional mampu berinteraksi dengan orang lain dengan baik dan proporsional, dan juga mampu mengendalikan diri dari nafsu yang liar; dikarenakan orang tersebut memiliki ‘pengetahuan tentang diri’, baik diri sendiri maupun orang lain (Suharsono, 2005:113).

Kecerdasan Emosional terdiri dari 5 (lima) aspek yaitu kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, kemampuan memotivasi diri, kemampuan menunjukkan empati dan keterampilan sosial (Goleman, 2005a:114).

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu keterampilan yang berupa kemampuan intra-personal dan kemampuan interpersonal, yang dapat membimbing pikiran dan tindakan seseorang untuk mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan di sekitarnya. Kemampuan intra-personal – bisa dikatakan sebagai kemampuan diri pribadi – ini terdiri dari 3 (tiga) aspek yaitu kemampuan mengenali emosi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi diri sendiri, dan kemampuan memotivasi diri sendiri; sedangkan kemampuan inter-personal – yang merupakan kemampuan sosial – terbagi atas 2 (dua) aspek yakni kemampuan mengenali emosi orang lain dan kemampuan membina hubungan baik dengan orang lain.

Pembagian aspek tersebut didasarkan pada konsep kecerdasan emosional yang dibuat oleh Goleman sebagai berikut:

1. Self of Control (Kemampuan Mengendalikan Diri)

2. Neal & Perristence (Memiliki Semangat dan Ketetapan Hati)
3. Ability to Motivate One Self (Memotivasi Diri Sendiri)
4. Mood (Ketahanan Menghadapi Frustasi dan Mengatur Suasana Hati)
5. Empathy (Kemampuan Mewujudkan Empati, Harapan, serta Optimisme)

Dari konsep di atas maka dibuatlah angket kecerdasan emosional yang mengacu pada Goleman dan dimodifikasi oleh penulis.

5. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Dalam menjabarkan kecerdasan emosi, Salovey (Goleman, 2005a:57) menggunakan istilah ‘kecerdasan pribadi’ Gardner sebagai definisi dasar dan memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah utama, yaitu:

a. Aspek kemampuan intrapersonal

- 1) *Mengenal emosi diri sendiri*, yaitu kesadaran diri untuk mengetahui, mengenali dan memantau perasaan kondisi diri sendiri pada saat perasaan itu terjadi dari waktu ke waktu, serta mengetahui kesukaan, sumber daya, dan intuisi merupakan dasar kecerdasan emosional.

Menurut John Mayer dalam Goleman (2005a:64), kesadaran diri berarti waspada, baik terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati. Dengan demikian kemampuan untuk mengenali emosi ini merupakan prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga manusia tidak mudah diperbudak oleh emosi.

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mengidentifikasi apa yang sesungguhnya dirasakan oleh diri sendiri. Setiap kali suatu

emosi tertentu muncul dalam pikiran, seseorang harus dapat menangkap pesan apa yang ingin disampaikan. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi berusaha menyadari emosinya ketika emosi itu menguasai dirinya. Dia mempunyai kesadaran sendiri untuk mengetahui dan memahami emosinya. Hal ini bukan bermaksud untuk individu akan terbawa arus dari emosi itu, sebaliknya kesadaran sendiri ini adalah keadaan dimana seseorang itu dapat menyadari emosi yg sedang merayapi dirinya akibat tekanan yang dihadapi dan terus menguasainya. Kecerdasan emosi = sadar + mampu menguasai emosi.

Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan diri sendiri yang sesungguhnya membuat individu berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupan mereka, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan-keputusan yang berkaitan dengan masalah pribadi.

Keterampilan ini terdiri atas tiga bagian, yaitu:

- a) Kesadaran emosi, yaitu perbaikan mengenali dan merasakan emosi diri sendiri dan efeknya, meliputi:
 - i. Dapat mengetahui dan mengenali perbedaan emosi yang dirasakan dan penyebabnya.
 - ii. Dapat mengetahui dampak/akibat dari suatu emosi yang muncul dalam diri.
 - iii. Sadari keterkaitan perasaan, pikiran, perbuatan, dan perkataan.

- iv. Mengetahui pengaruh perasaan terhadap pekerjaan.
- v. Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai, sasaran, dan tujuan berikutnya.

b) Penilaian diri secara teliti; mengetahui sumber daya batiniah, kekuatan, kemampuan dan keterbatasan diri sendiri, adalah:

- i. Sadar tentang kekuatan dan kelemahannya.
- ii. Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman.
- iii. Terbuka terhadap umpan balik yang tulus.
- iv. Bersedia menerima perspektif baru.
- v. Mau terus belajar dan mengembangkan diri.
- vi. Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas.
- vii. Mampu memilah dan memilih emosi dalam situasi tertentu.
- viii. Mampu mengetahui kemampuan dan batasan maksimal yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan.

c) Percaya diri, yaitu kesadaran dan keyakinan yang kuat tentang harga diri dan kemampuan sendiri, yang terdiri dari:

- i. Berani tampil berkeyakinan diri; menyatakan "keberadaannya".
- ii. Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran.
- iii. Tegas, mampu membuat keputusan yang baik untuk diri sendiri, tanpa minta pertimbangan dari orang lain, kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.

iv. Mampu menempatkan diri pada berbagai situasi.

v. Yakin dan percaya dengan kemampuan yang dimiliki.

2) *Mengelola emosi diri*, yaitu menangani perasaan diri sendiri, mengelola kondisi, impuls, dan sumber daya diri sendiri agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri.

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan – dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya ketrampilan emosional dasar ini. Dikatakan oleh Peter Salovey dalam Goleman (2005a:64) bahwa orang-orang yang buruk kemampuannya dalam ketrampilan ini akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

Kemampuan manusia untuk mengendalikan dan mengelola emosi dapat membantu mencapai kesuksesan. Kemampuan manusia mengelola emosi adalah bentuk pengendalian diri yang paling penting dalam manajemen diri, karena individu itu sendirilah sesungguhnya yang mengendalikan emosi atau perasaan; bukan sebaliknya, manusia dikendalikan oleh emosi. Karena peluang untuk manusia dikendalikan emosi adalah besar dan manusia juga terbatas. Hal ini karena emosi muncul tanpa diduga dan tanpa direncanakan.

Keterampilan ini berkaitan dengan kemampuan untuk memahami

dampak dari emosi negatif terhadap diri seseorang. Sebagai contoh keinginan untuk memperbaiki situasi ataupun memenuhi target pekerjaan yang membuat individu mudah marah ataupun frustrasi seringkali justru merusak hubungannya dengan bawahan maupun atasan serta dapat menyebabkan stres. Jadi, selama individu itu dikendalikan oleh emosi negatif, justru tidak bisa mencapai potensi terbaik dari dirinya. Solusinya, lepaskan emosi negatif melalui teknik pendayagunaan pikiran bawah sadar sehingga individu tersebut maupun orang-orang di sekitarnya tidak menerima dampak negatif dari emosi negatif yang muncul.

Keterampilan ini meliputi delapan tahapan, yaitu:

- a) Pengendalian diri; mengelola dan menjaga agar emosi dan desakan hati (impuls) yang merusak tetap terkendali, meliputi:
 - i. Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impuls dan emosi-emosi yang menekan.
 - ii. Tetap teguh, positif, terfokus, tidak goyah, dan dapat berpikir jernih bahkan dalam situasi dan tekanan yang paling berat.
 - iii. Toleransi lebih tinggi terhadap frustrasi & pengelolaan amarah.
 - iv. Berkurangnya ejekan verbal, perkelahian, & gangguan di kelas.
 - v. Berkurangnya larangan masuk kelas sementara dan skorsing.
 - vi. Berkurangnya perilaku agresi atau merusak diri sendiri.
 - vii. Mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, tanpa berkelahi.
 - viii. Lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa.

ix. Tetap bersikap baik pada orang yang telah menyakiti hati/perasaan.

b) Sifat dapat dipercaya, yaitu memelihara norma kejujuran dan menunjukkan integritas, meliputi:

- i. Bertindak menurut etika dan tidak mempermalukan orang lain.
- ii. Membangun kepercayaan lewat keandalan diri dan otentisitas.
- iii. Mengakui kesalahan sendiri dan berani menegur perbuatan tidak etis orang lain.
- iv. Berpegang kepada prinsip secara teguh bahkan bila akibatnya adalah menjadi tidak disukai.
- v. Mempunyai sifat menolong tanpa mengharapkan pamrih.
- vi. Mampu menjaga kepercayaan yang diberikan oleh orang lain.
- vii. Jujur, dalam berbicara dan berperilaku.

c) Sifat bersungguh-sungguh, adalah menunjukkan sikap bertanggung jawab dalam mengelola diri sendiri, yaitu:

- i. Memenuhi komitmen dan mematuhi janji.
- ii. Bertanggung jawab sendiri untuk memperjuangkan tujuan.
- iii. Terorganisasi dan cermat dalam bekerja.

d) Waspada; bertanggung jawab atas kinerja pribadi, mencakup:

- i. Mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan benar.
- ii. Tidak mudah menyalahkan teman jika terjadi kesalahan.

e) Adaptibilitas, keluwesan dalam menghadapi perubahan, yaitu:

- i. Siap mengubah tanggapan & taktik, disesuaikan dg keadaan.

- ii. Terampil menangani beragamnya kebutuhan, bergesernya prioritas, dan pesatnya perubahan.
 - iii. Mampu menerima perubahan dengan tujuan perbaikan.
 - iv. Luwes dalam memandang situasi.
- f) Inovasi, yaitu mudah menerima dan terbuka terhadap gagasan, pendekatan dan informasi-informasi baru, yakni:
- i. Selalu mencari gagasan baru dari berbagai sumber.
 - ii. Menciptakan gagasan-gagasan baru.
 - iii. Menyukai suasana dan tantangan baru.
 - iv. Mampu menerima metode baru.
 - v. Berani mengubah wawasan akibat pemikiran baru.
 - vi. Mendahulukan solusi yang orisinal dalam pemecahan masalah.
- g) Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan, yaitu:
- i. Tidak mudah mencurigai teman.
 - ii. Mudah bergaul dan menerima siapa saja sebagai teman.
 - iii. Tidak merasa sendiri di tengah-tengah keramaian kelas.
- h) Memiliki perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah, dan keluarga, meliputi:
- i. Berpandangan positif tentang diri sendiri, sekolah, & keluarga.
 - ii. Mampu menjaga nama baik sekolah dan keluarga.
- 3) *Memotivasi diri sendiri*, yaitu kecenderungan emosi yang mengantar atau memudahkan peraih sasaran.

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal

yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Meskipun kendali diri emosional – menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati – adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang.

Kemampuan memotivasi diri dan menyesuaikan diri dalam *'flow'* memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Orang-orang yang memiliki ketrampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

Menurut Shapiro (2001:225), orang yang termotivasi mempunyai keinginan dan kemauan untuk menghadapi dan mengatasi rintangan-rintangan. Bagi banyak orang, motivasi diri sama dengan kerja keras, dan kerja keras akan membuahkan keberhasilan dan kepuasan pribadi.

Keterampilan ini mencakup empat dasar yang meliputi:

- a) Dorongan prestasi, yaitu upaya untuk meningkatkan kualitas diri menjadi lebih baik atau memenuhi standar keberhasilan/keunggulan dengan meningkatkan nilai-nilai pada tes-tes prestasi, mencakup:
 - i. Mempunyai semangat untuk terus belajar mencari ilmu.
 - ii. Merasa mampu untuk bersaing dengan orang lain.
 - iii. Berorientasi kepada hasil, dengan semangat juang tinggi untuk meraih tujuan dan memenuhi standar.
 - iv. Terus belajar untuk meningkatkan kinerja.

- v. Menetapkan sasaran yang menantang dan berani mengambil resiko yang telah diperhitungkan.
 - vi. Mencari informasi sebanyak-banyaknya guna mengurangi ketidakpastian dan mencari cara yang lebih baik.
 - vii. Tidak malu bertanya tentang materi yang tidak dimengerti.
 - viii. Tetap berjuang meski ada tantangan dan halangan.
- b) Inisiatif, yaitu kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan, menunjukkan proaktivitas dan ketekunan, adalah sebagai berikut:
- i. Mampu mengambil celah dan memanfaatkan peluang untuk mengerjakan hal yang lain.
 - ii. Tidak meluangkan waktu terlalu banyak untuk santai.
 - iii. Mengejar sasaran lebih daripada yang disyaratkan/diharapkan
 - iv. Berani melanggar batas-batas dan aturan-aturan yang tidak prinsip, bila perlu agar tugas dapat dilaksanakan.
 - v. Mengajak orang lain melakukan sesuatu yang tiudak lazim dan bernuansa petualangan.
- c) Optimisme, yaitu kegigihan dalam memperjuangkan sasaran kendati ada halangan dan kegagalan, terdiri dari:
- i. Mampu mencari solusi dari halangan untuk mencapai sasaran.
 - ii. Berpikiran maju dan terus bersemangat meski pernah gagal.
 - iii. Tekun mengejar sasaran meski banyak halangan & kegagalan.
 - iv. Memandang kegagalan/kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi.

- v. Bekerja dengan harapan untuk sukses, bukannya takut gagal.
- d) Lebih bertanggung jawab dan dapat menguasai diri, mencakup:
 - i. Mampu mengendalikan dorongan diri yang merusak/negatif.
 - ii. Bersedia meminta maaf apabila mempunyai kesalahan.
 - iii. Lebih mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan dan menaruh perhatian.
 - iv. Mengerti posisi/jabatan dan tugas yang diembannya.

b. Aspek kemampuan interpersonal

- 1) *Mengenali emosi orang lain*, mencakup kemampuan berempati – kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan, dan kepentingan orang lain – yaitu kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional yang merupakan ‘keterampilan bergaul’ dasar.

Kemampuan mengindra perasaan seseorang sebelum yang bersangkutan mengatakannya merupakan intisari empati. Orang jarang mengungkapkan perasaan mereka lewat kata-kata; sebaliknya, mereka memberitahukannya lewat nada suara, ekspresi wajah, atau cara-cara non-verbal lainnya. Kemampuan memahami cara komunikasi yang samar ini dibangun di atas kecakapan-kecakapan yang lebih mendasar, khususnya kesadaran diri (*self-awareness*) dan kendali diri (*self-control*).

Tanpa kemampuan mengindra perasaan diri sendiri – atau menjaga agar perasaan itu tidak mengombang-ambingkan individu – seseorang tidak akan mungkin peka terhadap suasana hati orang lain.

Empati adalah radar sosial manusia. Orang yang empatik lebih

mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain, sehingga lebih efektif dalam berkomunikasi dengan orang lain. Inilah yang disebut sebagai komunikasi empatik. Berusaha mengerti terlebih dahulu sebelum dimengerti. Ketrampilan ini merupakan dasar dalam berhubungan dengan manusia secara efektif.

Kemampuan ini mencakup tiga hal sebagai berikut:

- a) Memahami orang lain, yaitu mengindra atau meraba perasaan dan perspektif orang lain, dan menunjukkan minat aktif terhadap kepentingan mereka, yang mencakup:
 - i. Lebih mampu menerima sudut pandang orang lain.
 - ii. Lebih baik dalam mendengarkan orang lain.
 - iii. Memperhatikan isyarat emosi & mendengarnya dengan baik.
 - iv. Menunjukkan kepekaan & pemahaman perspektif orang lain.
 - v. Membantu berdasarkan pemahaman terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.
 - vi. Memperbaiki empati & kepekaan terhadap perasaan orang lain.
- b) Orientasi pelayanan, yaitu mengantisipasi, mengenali, mengakui, dan berusaha memenuhi kebutuhan orang lain, terdiri dari:
 - i. Mengerti dan memahami kebutuhan orang lain.
 - ii. Menyesuaikan kondisi dengan kebutuhan orang lain.
 - iii. Mencari berbagai cara untuk meningkatkan kepuasan dan kedekatan dengan orang lain.

- iv. Dengan senang hati menawarkan bantuan yang sesuai.
 - v. Menghayati perspektif orang lain, bertindak sebagai penasehat (jika dibutuhkan) yang dapat dipercaya.
- c) Mengembangkan orang lain, yaitu merasakan kebutuhan perkembangan orang lain dan berusaha menumbuhkan/ meningkatkan kemampuan mereka, adalah:
- i. Membantu mengembangkan kemampuan orang lain.
 - ii. Mengakui dan menghargai kekuatan, keberhasilan, dan perkembangan orang lain.
 - iii. Menawarkan umpan balik yang bermanfaat dan mengidentifikasi kebutuhan orang lain untuk berkembang.
 - iv. Menjadi mentor, memberikan pelatihan pada waktu yang tepat, dan penugasan-penugasan yang menantang serta memaksakan dikerahkannya keterampilan seseorang.
 - v. Mengajari orang lain menyelesaikan pekerjaannya.
- 2) *Membina hubungan dengan orang lain*, adalah seni keterampilan sosial yang sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain, yaitu keterampilan dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain.

Jika keterampilan mengenali emosi orang lain merupakan dasar dalam berhubungan antar-pribadi, maka keterampilan mengelola emosi orang lain merupakan pilar dalam membina hubungan dengan orang lain. Manusia adalah makhluk emosional. Semua hubungan sebagian besar

dibangun atas dasar emosi yang muncul dari interaksi antar-manusia. Keterampilan mengelola emosi orang lain merupakan kemampuan yang dahsyat jika seseorang dapat mengoptimalkannya. Sehingga individu tersebut mampu membangun hubungan antar pribadi yang kokoh dan berkelanjutan. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antarpribadi. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain; mereka adalah bintang-bintang pergaulan.

Selain keterampilan mengelola emosi orang lain, kemampuan membina hubungan dengan orang lain ini juga didukung oleh keterampilan memotivasi orang lain. Keterampilan ini adalah bentuk lain dari kemampuan kepemimpinan, yaitu kemampuan menginspirasi, mempengaruhi dan memotivasi orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Hal ini erat kaitannya dengan kemampuan membangun kerja sama tim yang tangguh dan andal.

Jadi, sesungguhnya kelima keterampilan ini merupakan langkah yang berurutan. individu tidak dapat memotivasi diri sendiri sebelum mengenali dan mengelola emosi diri sendiri. Setelah seseorang memiliki kemampuan memotivasi diri, barulah dapat memotivasi orang lain.

Kemampuan ini meliputi sepuluh keterampilan, yang termasuk didalamnya keterampilan mengelola emosi orang lain dan memotivasi orang lain, diantaranya adalah:

- a) Pengaruh, yaitu memiliki taktik-taktik dan terampil dalam menggunakan perangkat persuasi dengan efektif, yang meliputi:
 - i. Terampil persuasi atau mampu mempengaruhi orang lain untuk berpikiran sama dengan dirinya, tanpa bermaksud mengontrol.
 - ii. Menyesuaikan presentasi untuk menarik hati pendengar.
 - iii. Menggunakan strategi yang rumit seperti memberi pengaruh tidak langsung untuk membangun konsensus dan dukungan.
 - iv. Memadukan dan menyelaraskan peristiwa-peristiwa dramatis agar menghasilkan sesuatu secara efektif.
- b) Komunikasi, yaitu mendengarkan secara terbuka, mengirimkan pesan yang jelas dan meyakinkan, adalah:
 - i. Lebih tegas dan terampil dalam berkomunikasi.
 - ii. Efektif dalam memberi dan menerima, menyertakan isyarat emosi dalam pesan.
 - iii. Menghadapi masalah-masalah sulit tanpa ditunda.
 - iv. Mendengarkan dengan baik, berusaha memahami, dan bersedia berbagi informasi secara utuh.
 - v. Menggalakkan komunikasi terbuka dan tetap bersedia menerima kabar buruk sebagaimana kabar baik.
 - vi. Mampu menyampaikan pikiran dan pendapat yang dapat dimengerti orang lain.
- c) Komitmen, yaitu menyesuaikan/menyelaraskan diri dengan sasaran kelompok atau organisasi/kelas, meliputi:

- i. Mampu menerima & menyatukan pendapat teman kelompok.
 - ii. Berkorban memenuhi sasaran kelompok yang lebih penting.
 - iii. Merasakan dorongan semangat dalam misi yang lebih besar.
 - iv. Menggunakan nilai-nilai kelompok dalam pengambilan keputusan dan penjabaran pilihan-pilihan.
 - v. Aktif mencari peluang guna memenuhi misi kelompok
 - vi. Tidak bersikap individualis & egois bila ada beda pendapat.
 - vii. Mampu membaca pendapat dari sudut pandang teman.
- d) Kepemimpinan, yaitu membangkitkan inspirasi dan memandu kelompok dan orang lain, serta mengilhami dan membimbing individu atau kelompok, mencakup:
- i. Mampu memimpin kelompok.
 - ii. Mampu menciptakan suasana yang dapat membangkitkan semangat kerja dalam kelompok.
 - iii. Memimpin lewat teladan.
 - iv. Bertanggung jawab dalam kepemimpinannya.
 - v. Mengartikulasikan dan membangkitkan semangat untuk meraih visi serta misi bersama.
 - vi. Melangkah di depan untuk memimpin bila diperlukan, tidak peduli sedang di mana.
 - vii. Memandu kinerja orang lain namun tetap memberikan tanggung jawab kepada mereka.
- e) Katalisator perubahan, memulai dan mengelola perubahan, yaitu:

- i. Mampu memprovokasi untuk membuat perubahan.
 - ii. Menyadari perlunya perubahan dan dihilangkannya hambatan.
 - iii. Menantang *status quo* untuk menyatakan perlunya perubahan.
 - iv. Menjadi pelopor perubahan dan mengajak orang lain.
 - v. Membuat model perubahan seperti diharapkan oleh orang lain.
- f) Manajemen konflik, yaitu negosiasi dan pemecahan silang pendapat, serta merundingkan dan menyelesaikan ketidaksepakatan, yang mencakup:
- i. Mampu menyelesaikan & merundingkan persengketaan.
 - ii. Mampu menyelesaikan persoalan yang timbul pada hubungan.
 - iii. Menangani orang-orang sulit dan situasi tegang dengan diplomasi dan taktik.
 - iv. Mengidentifikasi hal-hal yang berpotensi menjadi konflik, menyelesaikan perbedaan pendapat secara terbuka, dan membantu mendinginkan situasi.
 - v. Mengajukan debat dan diskusi secara terbuka.
 - vi. Mengantar ke solusi menang-menang.
- g) Mengatasi keragaman, yaitu menumbuhkan peluang/kesempatan melalui pergaulan dengan keragaman sumber daya manusia:
- i. Menghormati dan mau bergaul dengan orang-orang dari bermacam-macam latar belakang.
 - ii. Mampu menyatukan kelompok tanpa melihat latar belakang.
 - iii. Tidak berteman dengan satu kelompok orang saja.

- iv. Memahami beragamnya pandangan dan peka terhadap perbedaan antarkelompok.
- v. Memandang keragaman sebagai peluang, menciptakan lingkungan yang memungkinkan semua orang sama-sama maju kendati berbeda-beda.
- vi. Berani menentang sikap membeda-bedakan dan intoleransi.
- h) Pengikat jaringan atau membangun ikatan, yaitu menumbuhkan hubungan instrumental sebagai alat, terdiri atas:
 - i. Dapat membuat kerja sama dengan pihak lain.
 - ii. Menumbuhkan & memelihara jaringan non-formal yang luas.
 - iii. Mencari hubungan-hubungan yang saling menguntungkan.
 - iv. Membangun hubungan saling percaya dan memelihara keutuhan anggota.
 - v. Membangun dan memelihara persahabatan pribadi di antara sesama mitra kerja.
- i) Kolaborasi dan kooperasi, yaitu bekerja bersama dengan orang lain demi tujuan dan sasaran bersama, diantaranya:
 - i. Memikirkan kepentingan sosial dan selaras dalam kelompok.
 - ii. Lebih suka berbagi rasa, bekerja sama, dan suka menolong.
 - iii. Menyeimbangkan pemusatan perhatian kepada tugas dengan perhatian kepada hubungan.
 - iv. Kolaborasi, berbagi rencana, informasi, dan sumberdaya.
 - v. Mempromosikan iklim kerja sama yang bersahabat.

vi. Mendeteksi dan menumbuhkan peluang untuk kolaborasi.

j) Kemampuan tim, menciptakan sinergi kelompok untuk memperjuangkan tujuan bersama dan meraih sasaran kolektif, seperti:

- i. Lebih demokratis dalam bergaul dengan orang lain, bersahabat, dan terlibat dengan teman sebaya.
- ii. Lebih dibutuhkan oleh teman.
- iii. Lebih menaruh perhatian dan bertenggang rasa.
- iv. Menjadi teladan dalam kualitas tim seperti respek, kesediaan membantu orang lain, dan kooperatif.
- v. Mendorong setiap anggota tim agar berpartisipasi secara aktif dan penuh antusiasme.
- vi. Membangun identitas tim, semangat kebersamaan dan komitmen dalam kelompok.

Aspek skala kecerdasan emosional milik Salovey di atas akan dijadikan peneliti sebagai landasan dasar dalam membuat skala EQ dalam penelitian ini.

Komponen dasar kecerdasan emosional menurut Reuven Bar-On (Stein&Book, 2002:39) dibagi menjadi lima bagian, yaitu:

- a. Intrapersonal, kemampuan untuk mengenal & mengendalikan diri sendiri.
- b. Interpersonal, yaitu kemampuan untuk bergaul dan berinteraksi secara baik dengan orang lain.
- c. Penyesuaian diri, yaitu kemampuan untuk bersikap lentur dan realistis, dan untuk memecahkan aneka masalah yang muncul.

- d. Manajemen stres, yaitu kemampuan untuk tahan menghadapi stres dan mengendalikan impuls (dorongan).
- e. Suasana hati, yaitu perasaan-perasaan positif yang menumbuhkan kenyamanan dan kegairahan hidup.

Sedangkan Brazelton mengemukakan bahwa ada tujuh unsur utama kemampuan paling dasar di antara semua pengetahuan yang sangat penting ini – semuanya berkaitan dengan kecerdasan emosional, yaitu:

- a. Keyakinan; perasaan kendali dan penguasaan seseorang terhadap tubuh, perilaku, dan dunia.
- b. Rasa ingin tahu; perasaan bahwa menyelidiki segala sesuatu itu bersifat positif dan menimbulkan kesenangan.
- c. Niat; hasrat dan kemampuan untuk berhasil, dan untuk bertindak berdasarkan niat itu dengan tekun. Hal ini berkaitan dengan perasaan terampil dan perasaan efektif.
- d. Kendali diri; kemampuan untuk menyesuaikan dan mengendalikan tindakan dengan pola sesuai dengan usia, suatu rasa kendali batiniah.
- e. Keterkaitan; kemampuan untuk melibatkan diri dengan orang lain berdasarkan perasaan saling memahami.
- f. Kecakapan berkomunikasi; keyakinan dan kemampuan verbal untuk bertukar gagasan, perasaan, dan konsep dengan orang lain. Hal ini ada kaitannya dengan rasa percaya pada orang lain dan kenikmatan terlibat dengan orang lain.

- g. Kooperatif; kemampuan untuk menyeimbangkan kebutuhannya sendiri dengan kebutuhan orang lain dalam kegiatan kelompok.

Beberapa konsep yang keliru mengenai kecerdasan emosional (Goleman, 2005b:9-11).

- a. Kecerdasan emosional bukan hanya berarti ‘bersikap ramah’ melainkan bersikap tegas yang barangkali tidak menyenangkan, tetapi mengungkapkan kebenaran yang selama ini dihindari.
- b. Kecerdasan emosional bukan berarti membebaskan perasaan untuk berkuasa, tetapi mengelola agar efektif – yang memungkinkan orang bekerja sama dengan lancar menuju sasaran bersama.
- c. Perempuan tidak lebih hebat dari pria, begitu pula sebaliknya, dalam hal pengendalian emosi.
- d. Tingkat kecerdasan emosional tidak terikat pada faktor genetis, karena untuk menjadi cerdas secara emosi dapat dipelajari secara bertahap dan konsekuen.

6. Ciri-ciri Utama Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah ‘serangkaian kecakapan yang memungkinkan seseorang melapangkan jalan di dunia yang rumit yang mencakup aspek pribadi, sosial, dan pertahanan dari seluruh kecerdasan, akal sehat yang penuh misteri dan kepekaan yang berfungsi secara efektif pada setiap harinya’ (Stein&Book, 2002:30). Dasar kecerdasan emosional adalah memiliki kesadaran untuk mempertahankan harga diri (Patton, 2000:64). Ciri-

cirinya meliputi ‘kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa’ (Goleman, 2005a:45). Dengan kecerdasan emosional seseorang dibekali kompetensi-kompetensi untuk menghadapi kemalangan dan mempertahankan semangat hidup. Kecerdasan emosional akan membuat perbedaan bagaimana seseorang memberi tanggapan terhadap konflik dan ketidakpastian (Patton, 2000:1).

Semakin seseorang mampu untuk percaya pada kemampuan dirinya sendiri, ia akan dapat menghadapi frustrasi dan stres. Semakin seseorang mampu untuk menghadapi frustrasi maka ia akan mampu menghadapi situasi-situasi yang sulit. Semakin seseorang mampu untuk mengendalikan dorongan hatinya, maka ia akan mampu untuk mengurangi konflik dengan orang lain.

7. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan walaupun individu mempunyai kecenderungan emosi ketika lahir, rangkaian otak mereka sedikit-tidaknya sampai tingkat tertentu tidak kaku, sehingga mereka dapat mempelajari ketrampilan emosional dan sosial baru yang akan menciptakan jalur-jalur baru serta pola-pola biokimia yang lebih adaptif.

Perkembangan otak dapat diamati melalui perubahan-perubahan yang nampak pada masa kanak-kanak baik secara fisik, kognitif, maupun emosi sewaktu usia anak bertambah. Perkembangan saraf masa kanak-kanak dapat

menciptakan suatu kesempatan yang bagus untuk menyaksikan bagaimana mereka secara terprogram meningkat ke suatu tahapan kemudian menguasainya (Shapiro, 2001:22).

Jaringan otak yang terlihat dalam hal ini bersifat elastis, sangat mudah dibentuk sesuai rangsang yang didapat. Gen-gen tidak berperan utama dalam menentukan tingkah laku seseorang, tapi justru lingkungan apa yang diperoleh dan dialami oleh individu dalam kesehariannya akan menentukan bagaimana individu untuk bertingkah laku, termasuk pola tanggapan emosinya. Orang tua dapat memenuhi kebutuhan anak-anaknya dengan memberi landasan yang memadai dalam pertumbuhan sosial dan emosionalnya (Shapiro, 2001:25). Dengan kata lain, kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama bagi manusia untuk mempelajari kecerdasan emosional. (Goleman, 2005a:268).

Hal ini diperkuat dengan adanya budaya yang berperan dalam membentuk stereotipe tradisional juga mempunyai andil dalam pembentukan kecerdasan emosional individu, sehingga wanita dan pria mempunyai sikap, minat, ketrampilan, ciri-ciri kepribadian yang berbeda berdasarkan peran yang dikaitkan dengan jenis kelamin dalam masyarakat mereka, yang dapat dijelaskan oleh adanya pengalaman belajar dari setiap individu.

Dari uraian di atas, dapat diperoleh kejelasan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, yaitu faktor genetik; tetapi faktor pengalaman dan lingkunganlah yang banyak membentuk dan mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Segal (2000:35) bahwa kecerdasan emosional merupakan

proses seumur hidup dimana tumbuh dewasa secara emosional merupakan suatu bagian menakjubkan dari potensi insani manusia.

8. Anatomi Saraf pada Otak Manusia yang Mengatur Kecerdasan Emosional

Perilaku emosional dipengaruhi oleh perkembangan kelenjar endokrin. Hal ini bisa dibuktikan pada bayi, yang secara relatif kekurangan produksi endokrin yang diperlukan untuk menopang reaksi fisiologis terhadap stres.

Para ilmuwan sering membicarakan bagian otak yang digunakan untuk berfikir yaitu *korteks* (kadang disebut sebagai *neokorteks*), sebagai bagian yang berbeda dari bagian otak yang mengurus emosi yaitu *sistem limbik*, tetapi sesungguhnya hubungan antara keduanya adalah yang menentukan kecerdasan emosional seseorang (Shapiro, 2001:12). Hal senada juga diungkapkan oleh Taufik Pasiak (2003:98) dalam bukunya *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an* bahwa 'kecerdasan emosional (Emotional Intelligence, EQ) merupakan fungsi dari *sistem limbik* dan *amigdala*'.

Goleman (2005a, 13) dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence* mengemukakan:

'Pusat emosi terbentuk dari akar yang paling primitif, yaitu batang otak. Berjuta-juta tahun kemudian selama dalam masa evolusi, dari wilayah emosi ini berkembanglah otak-berpikir atau *neokorteks*. Fakta bahwa otak berpikir tumbuh dari wilayah otak emosional mengungkapkan banyak hal tentang hubungan antara pikiran dengan perasaan; otak emosional sudah ada jauh sebelum ada otak rasional'.

Pembahasan mengenai *korteks* dan *sistem limbik* banyak dijelaskan oleh para ahli. *Korteks* merupakan bagian berpikir otak dan berfungsi mengendalikan emosi melalui pemecahan masalah, bahasa, daya cipta, dan proses berpikir lainnya (Shapiro, 2001:17). Selain dipandang sebagai bagian berpikir otak, *korteks* juga berperan penting dalam memahami kecerdasan emosional, *korteks* memungkinkan individu mempunyai perasaan tentang dirinya sendiri, memungkinkan individu memahami sesuatu secara mendalam, menganalisis mengapa manusia mengalami perasaan tertentu, dan selanjutnya berbuat sesuatu untuk mengatasinya (Shapiro, 2001:13).

Besarnya *korteks* merupakan ciri paling istimewa dari manusia, sehingga otak bagian inilah yang selalu menjadi perhatian utama. Kalangan medis memfokuskan perhatian untuk mempelajari otak manusia agar bisa memahami apa yang terjadi bila bagian ini rusak akibat cedera atau penyakit. *Korteks* terdiri atas empat lobus (belahan otak), maka jika terjadi kerusakan pada salah satu lobus akan mengakibatkan masalah tertentu.

Sedangkan sistem limbik pada otak manusia berfungsi dalam memotivasi emosi dan proses belajar. Sistem ini meliputi *thalamus* yang mengirimkan pesan-pesan ke *korteks*, *hipocampus* yang berperan dalam ingatan dan penafsiran persepsi, serta *amigdala* sebagai pusat pengendali emosi (Shapiro, 2001:17). Sistem ini melibatkan beberapa struktur bagian otak *telesefalon* dan *dieseefalon* serta membangun struktur fungsional otak yang saling berintegrasi. Bagian dari *telesefalon* yang terlibat dalam sistem limbik adalah *amigdala* dan *bangsal ganglia*, sedangkan bagian *diensefalon* yang

memberi kontribusi kepada sistem limbik adalah *hipothalamus* dan sebagian *thalamus* dan *preoptik area* (Mas'ud, 2001:80). *Hipothalamus*, yang merupakan tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan tempat disimpannya ingatan emosi (Shapiro, 2001:16), mempunyai jalur hubungan yang erat dengan pusat emosi dan tingkah laku yang terdapat di sistem limbik. Karenanya, jika terdapat perubahan pada emosi dan tingkah laku seseorang maka keadaan ini akan berdampak timbulnya suatu reaksi pada aktivitas saraf otonomnya, misalnya terjadi kenaikan aktivitas saraf simpatis dan gejalanya seperti meningkatnya rasa berdebar-debar, meningkatnya tekanan darah, berkeringat pada telapak tangan dan kaki, serta berdirinya bulu kuduk (Mas'ud, 2000:29).

Sistem limbik juga sering disebut sebagai bagian emosi otak yang terletak jauh dalam *hemisfer* otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan impuls (dorongan). Sistem limbik meliputi *hipocampus* yang merupakan tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan tempat disimpannya ingatan emosi dan *amigdala* yang dipandang sebagai pusat pengendalian emosi pada otak serta beberapa bagian struktur otak lainnya (Shapiro, 2001: 15).

Sumbangan utama *hipocampus* adalah dalam hal penyediaan ingatan terperinci akan korteks, hal yang teramat penting bagi pemaknaan emosional, kemudian *hipocampus*lah yang mengenali perbedaan makna misalnya antara ular di kebun binatang dan ular di halaman rumah. Apabila *hipocampus* mengingat fakta-fakta mentah, *amigdala* menyisipkan nuansa emosional yang

melekat pada fakta itu. Seandainya seseorang hampir mengalami kecelakaan, maka *hipocampus* menyimpan rincian peristiwa itu, tetapi *amigdala* yang kemudian terus menerus akan mengirimkan gelombang kecemasan kepada seseorang kapan saja ketika seseorang itu berada dalam keadaan yang serupa seperti keadaan akan mengalami kecelakaan tersebut (Goleman, 2005a: 26).

Joseph LeDoux, seorang ahli saraf di Center for Neural Science di New York University, adalah orang pertama yang menemukan peran kunci *amigdala* dalam otak emosional. Penelitian LeDoux menjelaskan bagaimana *amigdala* mampu mengambil alih kendali apa yang dikerjakan manusia bahkan sewaktu otak berpikir – neokorteks – masih menyusun keputusan. Fungsi-fungsi *amigdala* dan pengaruhnya pada neokorteks merupakan inti kecerdasan emosional (Goleman, 2005a:20).

Amigdala adalah sekelompok struktur sel yang paling terkoneksi berbentuk seperti kacang yang bertumpu pada batang otak, dekat alas cincin limbik. Ada dua *amigdala* yang masing-masing berada di setiap sisi otak, di sisi kepala. Jika *amigdala* dipisahkan dari bagian-bagian otak lainnya, hasilnya adalah ketidakmampuan yang sangat mencolok dalam menangkap makna emosional suatu peristiwa. Keadaan ini kadang-kadang disebut kekuatan afektif, karena *amigdala* adalah spesialis masalah-masalah emosional (Goleman, 2005a:19).

LeDoux melakukan penelitian yang merupakan langkah revolusioner dalam usaha memahami kehidupan emosional karena penelitiannya merupakan yang pertama yang mengamati jalur saraf untuk perasaan yang

melengkapi peran *neokorteks*. Perasaan yang mengambil jalan pintas menuju amigdala mencakup perasaan yang paling primitif dan berpengaruh. Sirkuit ini sangat bermanfaat untuk menjelaskan kekuatan emosi yang mengalahkan rasionalitas (Goleman, 2005a:23).

Salah satu dari temuan-temuan LeDoux yang paling menarik tentang emosi selama 10 tahun terakhir mengungkapkan bahwa bagaimana arsitektur otak memberi tempat istimewa bagi *amigdala* sebagai penjaga emosi, penjaga yang mampu membajak otak. Penelitiannya telah membuktikan bahwa sinyal-sinyal indera dari mata atau telinga telah lebih dahulu berjalan di otak menuju *thalamus*, kemudian melewati sinaps tunggal menuju ke *amigdala*; sinyal kedua dari *thalamus* disalurkan ke *neokorteks* (otak yang berpikir). Percabangan ini memungkinkan *amigdala* mulai memberi respon sebelum neokorteks, yang mengelola informasi melalui beberapa lapisan jaringan otak sebelum otak sepenuhnya memahami dan pada akhirnya memulai respon yang telah dikelola terlebih dahulu (Goleman, 2005a:23).

Amigdala dengan rangkaian muatan emosi yang menentukan temperamen tiap individu hingga tahap tertentu. Amigdala berfungsi sebagai semacam gudang ingatan emosional, dan dengan demikian makna emosional itu sendiri; hidup tanpa amigdala merupakan kehidupan tanpa makna pribadi sama sekali (Goleman, 2005a:20). Tiap individu mempunyai kisaran emosi masing-masing yang sebagian telah ditentukan oleh warisan genetik. Jika *amigdala* membunyikan alarm, misalnya tanda cemas, organ tersebut mengirimkan pesan-pesan mendadak ke setiap bagian otak yang penting,

organ-organ tersebut memicu diproduksinya hormon-hormon di dalam tubuh, memobilisasi pusat-pusat gerak dan mengaktifkan sistem pembuluh darah, jantung, serta otot. Proses semacam ini bisa terjadi karena amigdala mampu mengambil alih kendali tindakan sewaktu otak masih menyusun keputusan.

Semakin besar intensitas perangsangan amigdala, semakin kuat bekas ingatannya. Karena amigdala juga merupakan *bank memory* emosi otak, tempat penyimpanan semua kenangan – baik kejayaan dan kegagalan, harapan dan kekuatan, maupun frustrasi dan kekecewaan.

Otak emosi (*sistem limbik*) dan otak logika (*korteks*) sering menjalankan fungsi-fungsi yang berbeda dalam menentukan perilaku manusia, namun keduanya saling bergantung. Bagian otak pengatur emosi bereaksi lebih cepat dan lebih kuat. Bagian ini memberikan peringatan bila terdapat kemungkinan anak-anak menghadapi bahaya, bahkan sebelum dapat memastikan bahaya apa yang terjadi. Sementara itu, korteks, khususnya lobus prefrontal, dapat bertindak sebagai saklar peredam, yang memberi arti terhadap situasi emosi sebelum berbuat sesuatu atasnya (Shapiro, 2001:15) tiga komponen syaraf tersebut – korteks, hipotalamus, dan amigdala – merupakan sistem syaraf yang paling berhubungan dengan kecerdasan emosional, karena komponen ini ikut mengatur bagaimana emosi secara biokimia dikirimkan ke berbagai bagian tubuh.

Dari beberapa penjelasan di atas tentang organ-organ otak beserta fungsinya yang berpengaruh terhadap *emotional quotient*, dapat ditarik suatu kesamaan pandangan bahwa proses fisiologis dari kecerdasan emosional

dalam otak melibatkan neokorteks, sistem limbik yang didalamnya terdapat *hipocampus/hipothalamus, amigdala*, serta *thalamus*.

9. Pemahaman Tentang Kecerdasan Emosional Berdasarkan Teori Perkembangan

Kemampuan untuk bereaksi secara emosional sudah ada sejak bayi baru lahir. Gejala pertama perilaku emosional adalah kelangsungan umum terhadap stimulus yang kuat. Namun sebagian besar di antara manusia kurang peka terhadap perkembangan otak emosi (Hurlock, 1980:210).

Perkembangan otak dapat diamati melalui perubahan-perubahan yang tampak pada anak-anak baik secara fisik, kognitif, maupun emosi waktu usia mereka bertambah. Perkembangan syaraf anak-anak yang masih kecil menciptakan suatu kesempatan bagus untuk menyaksikan bagaimana mereka secara terprogram mampu meningkatkan suatu tahapan emosi ke tahap tertentu, kemudian menguasainya (Shapiro, 2001:22).

Kenyataan bahwa banyak di antara manusia tidak mengantisipasi perubahan-perubahan dalam perkembangan emosi anak-anak sebagaimana mereka memandang perubahan-perubahan dalam pertumbuhan fisik dan kognitif dapat menambah sekian banyak masalah yang semestinya dapat dihindari (Shapiro, 2001:23). Dengan meningkatnya usia anak, maka reaksi emosional mereka menjadi kurang menyebar dan lebih dapat dibedakan. Dan, ditinjau dari segi kelompok bahwa anak laki-laki lebih sering dan lebih kuat untuk mengekspresikan emosi dibanding dengan anak perempuan.

Pola asuh orang tua juga mempengaruhi perkembangan emosi yang dialami anak (Shapiro, 2001:27-28). Orang tua otoriter memberlakukan peraturan-peraturan yang ketat dan menuntut agar peraturan itu dipatuhi. Mereka yakin bahwa anak-anak harus 'berada di tempat yang telah ditentukan' dan tidak boleh menyuarakan pendapatnya. Orang tua otoriter berusaha menjalankan rumah tangga yang didasarkan pada struktur dan tradisi, walaupun dalam banyak hal, tekanan mereka akan keteraturan dan pengawasan membebani anak. Cara mendidik anak yang otoriter mendorong perkembangan rasa cemas dan takut. Berdasarkan hasil penelitian, anak-anak yang berasal dari keluarga yang menerapkan keotoriteran dan pengawasan ketat tidak memperlihatkan pola yang berhasil. Mereka cenderung menjadi anak yang tidak bahagia, penyendiri, dan sulit mempercayai orang lain. Kadar harga dirinya paling rendah (dibanding anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua yang tidak terlalu mengatur).

Sebaliknya, orang tua permisif, berusaha menerima dan mendidik sebaik mungkin, tetapi cenderung pasif ketika sampai ke masalah penetapan batas-batas atau menanggapi ketidakpatuhan. Orang tua permisif tidak begitu menuntut, juga tidak menetapkan sasaran yang jelas bagi anaknya, karena yakin bahwa anak-anak seharusnya berkembang sesuai dengan kecenderungan alamiahnya. Cara mendidik yang permisif atau demokratis mendorong perkembangan semangat dan kasih sayang.

Orang tua otoritatif, berbeda dengan orangtua otoriter dan orang tua permisif, berusaha menyeimbangkan antara batas-batas yang jelas dan

lingkungan rumah yang baik untuk tumbuh. Mereka memberi bimbingan, tetapi tidak mengatur; mereka memberi penjelasan tentang yang mereka lakukan serta membolehkan anak memberi masukan dalam pengambilan keputusan-keputusan penting. Orang tua otoritatif menghargai kemandirian anak-anaknya, tetapi menuntut mereka memenuhi standar tanggung jawab yang tinggi kepada keluarga, teman, dan masyarakat. Ketergantungan dan perilaku kekanak-kanakan tidak diberi tempat. Upaya untuk berprestasi mendapat dorongan dan pujian. Dari setiap penelitian, cara mendidik otoritatif inilah dianggap mempunyai gaya yang lebih mungkin menghasilkan anak-anak percaya diri, mandiri, imajinatif, mudah beradaptasi, dan disukai banyak orang; yakni anak-anak dengan kecerdasan emosional berderajat tinggi.

10. Proses Pembentukan Kecerdasan Emosional Pada Manusia

Walaupun para ahli saraf telah mampu memperinci fungsi-fungsi emosi tertentu untuk bagian-bagian tertentu otak, sesungguhnya interaksi di antara bermacam-macam bagian itulah yang menentukan kecerdasan emosional. Sebagai contoh, bayangkan bahwa pada suatu malam Anda sedang di rumah dan baru saja hendak tidur, tiba-tiba bel pintu berbunyi, tubuh langsung memproduksi *adrenalin* secara besar-besaran, yang memberi tanda kepada *amigdala* untuk waspada akan bahaya yang mungkin datang. Dengan hati-hati Anda mebuca pintu, ternyata bintang pujaan Anda berdiri tepat di depan Anda dan mengatakan bahwa ban kendaraannya kempes di depan rumah dan sangat membutuhkan bantuan Anda. Dengan segera *hipocampus*

yang akan mengenali orang ini sebagai seseorang yang istimewa yang memicu amigdala untuk segera mengeluarkan reaksi tertentu yang merupakan campuran rasa terkejut, gembira, kagum, dan mungkin saja gairah. Tetapi korteks akan mengingatkan Anda bahwa objek yang membuat perasaan Anda campur baur itu mempunyai nama dan alasan untuk berada di situ. Korteks pula yang akan membuat Anda mengatakan sesuatu yang tidak menjadikan Anda tampak bodoh atau korteks mungkin akan memunculkan gagasan untuk meminta tanda tangan atau berfoto dengan orang itu. Ketiga komponen sistem saraf dalam otak yang berhubungan dengan kecerdasan emosional, ikut juga dalam mengatur bagian emosi secara biokimia yang dikirim ke berbagai bagian tubuh (Shapiro, 2001:16).

Penelitian-penelitian yang berhubungan antara anatomi otak dengan kecerdasan emosional terus menerus dikaji dan diteliti. Penelitian LeDoux yang terbaru (Goleman, 2005a:24) tentang sistem emosi yang bertindak sendiri terlepas dari *neokorteks*, mengungkapkan bahwa beberapa reaksi emosional dan ingatan emosional dapat terbentuk tanpa partisipasi kognitif dan kesengajaan apapun. *Amigdala* dapat menyimpan ingatan dan repertoar respons, sehingga manusia bertindak tanpa betul-betul menyadari mengapa melakukannya, karena jalan pintas dari *thalamus* menuju *amigdala* sama sekali tidak melewati *neokorteks*.

LeDoux (dalam Pasiak, 2003:277) mengemukakan:

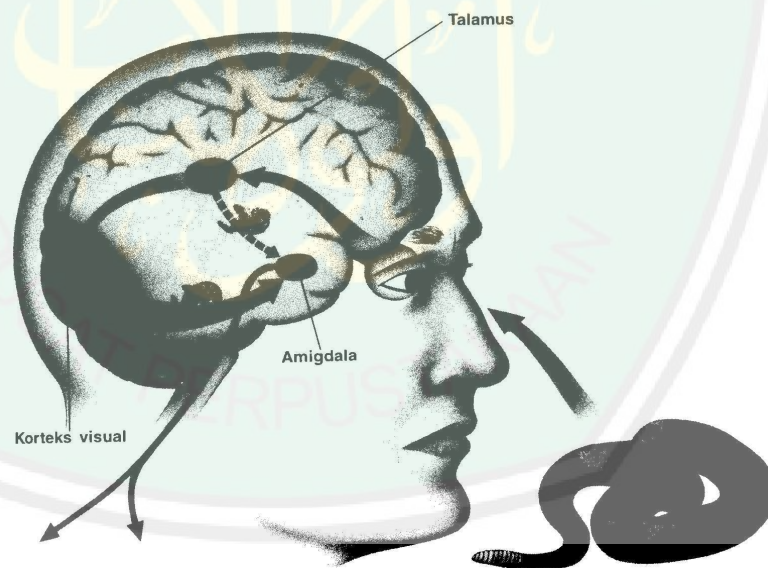
‘bahwa informasi indrawi yang masuk ke otak terlebih dahulu menuju *thalamus* yang berfungsi merelai setiap informasi yang masuk. *Thalamus* kemudian meneruskannya ke dua arah tujuan: kulit otak dan *amigdala*. Sinyal ke *amigdala* bereaksi sangat cepat sehingga

mendahului reaksi yang dilakukan oleh kulit otak – Reaksi emosional yang berlangsung sekian detik sebelum analisis rasional kulit otak datang. Kerja sistem limbik lebih cepat 80.000 kali dari kerja kulit otak yang sadar. Jika pikiran sadar hanya memproses 126 bit informasi perdetik dan 40 bit informasi lisan, maka perasaan dapat menerima sampai 10.000.000 bit informasi per detik’.

Pendapat LeDoux ini diperkuat oleh Pasiak yang mengatakan bahwa reaksi emosional dapat berlangsung tanpa pengaruh pikiran rasional. Proses ini disebut sebagai ‘bawah sadar kognitif manusia’ (Pasiak 2003:278).

Hal inilah yang menyebabkan adanya gerakan refleks (bawah sadar kognitif) yang tidak disadari oleh manusia mengapa hal itu dilakukan karena jalan pintas dari *thalamus* menuju *amigdala* sama sekali tidak melewati *neokorteks* sebagai pusat berpikir.

Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar di bawah ini:



Gambar 2.1

RESPON BERTEMPUR ATAU KABUR:
 Detak jantung dan tekanan darah meningkat.
 Otot-otot besar bersiap-siap untuk bertindak cepat.

Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

Pertama-tama, sinyal visual dikirim dari retina ke thalamus yang bertugas menerjemahkan sinyal itu ke dalam bahasa otak. Sebagian besar pesan itu kemudian dikirim ke korteks visual yang menganalisis dan menentukan makna dan respon yang cocok; jika respon bersifat emosional, suatu sinyal dikirim ke amigdala untuk mengaktifkan pusat emosi. Tetapi sebagian kecil sinyal asli langsung menuju amigdala dari thalamus dengan transmisi yang lebih cepat, sehingga memungkinkan adanya respon yang lebih cepat (meski kurang akurat). Jadi, amigdala dapat memicu suatu respon emosional sebelum pusat-pusat korteks memahami betul apa yang terjadi (Goleman, 2005a:25).

Proses pembentukan kecerdasan emosional yang terjadi pada anak sama halnya yang terjadi pada manusia pada umumnya. Korteks atau otak rasional, memungkinkan individu untuk mengenali berbagai macam emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengenali berbagai macam emosi ini berkembang secara bertahap. Awalnya, anak masih mencampur-adukkan emosi marah dengan kecewa menjadi satu, misalnya. Secara bertahap melalui interaksi dengan orang tua dan orang lain di sekelilingnya, kemampuan anak untuk memahami perasaannya bertambah.

Menurut Gottman (2003:213-250), terdapat beberapa tonggak perkembangan penting yang lazim dicapai oleh anak-anak, antar lain adalah:

a. Masa Bayi

1) *Kurang lebih 3 bulan.*

Kebanyakan orang tua akan sepakat bahwa kegembiraan sejati dimulai kurang lebih tiga bulan ketika bayi lazimnya menjadi berminat dalam interaksi sosial tatap muka. Para ahli psikologi perkembangan berbicara tentang 'cerianya' mata bayi pada usia ini, yang berarti bahwa

bayi-bayi tampaknya untuk pertama kalinya betul-betul memandang orang tua mereka dan mempertahankan pandangan mereka. Pada umur tiga bulan, bayi sudah banyak sekali belajar melalui pengamatan dan peniruan bagaimana membaca dan mengungkapkan emosi.

Penelitian yang dilakukan Edward Tronick dengan 'permainan wajah kaku', mengutarakan dengan jelas bahwa bayi bukanlah tokoh pasif dalam hubungan orang tua-anak. Sebaliknya, mereka mengambil peran yang sangat aktif dalam permainan sosial itu. Mereka berusaha untuk dirangsang, melucu, dan berhubungan secara emosional dengan orang tua mereka. Pada waktu yang sama, bayi-bayi belajar membaca dan menirukan isyarat-isyarat emosional orang tua mereka, mengerjakan tonggak perkembangan penting lainnya: kemampuan untuk mengatur perangsangan fisiologis yang timbul dari interaksi sosial serta emosional mereka.

Orang tua yang menanggapi kesedihan bayi mereka dengan cara-cara yang menenangkan, mengajarkan hal-hal penting kepada bayi tersebut. Bayi belajar bahwa emosi negatif mempunyai pengaruh terhadap dunia – mereka menangis dan orang tua mereka menanggapi. Bayi belajar bahwa untuk dihibur setelah mengalami emosi yang kuat adalah suatu hal yang mungkin. Pada usia ini, kebanyakan hiburan datang dari orang tua. Tetapi, sewaktu bayi tumbuh, ia akan menginternalisir usaha-usaha orang tuanya dan akan mempelajari cara-

cara untuk menghibur diri sendiri, yang merupakan bagian penting kesejahteraan emosional.

2) *6 – 8 bulan.*

Ini merupakan periode penjajakan luar biasa bagi bayi, suatu masa ketika mereka menemukan dunia benda-benda, manusia-manusia, dan tempat-tempat. Secara serentak, mereka juga menemukan cara-cara baru untuk mengungkapkan dan menyampaikan perasaan-perasaan seperti gembira, rasa ingin tahu, rasa takut, dan kecewa dengan dunia di sekitar mereka. Kesadaran yang mekar semacam itu berlanjut sampai membuka peluang-peluang baru untuk pelatihan emosi.

Di antara lompatan-lompatan perkembangan yang penting lazimnya terjadi adalah kemampuan bayi untuk memindahkan perhatiannya sementara tetap mengingat suatu objek atau orang yang tidak lagi ditatapnya. Meskipun prestasi ini kelihatannya sederhana, prestasi itu merupakan suatu rangkaian dunia baru yang memungkinkan untuk bermain dan berinteraksi secara emosional. Sekarang ia dapat mengundang orang tuanya untuk bermain dengan banyak benda yang mengasyikkannya. Ia dapat menyampaikan perasaan-perasaan tentang benda-benda itu kepada orang tuanya.

Pada waktu yang sama, bayi itu menjadi jauh lebih terampil dalam memahami kata-kata yang diucapkan, yang juga berguna bagi komunikasi emosionalnya. Meskipun hal itu barangkali terjadi

beberapa bulan sebelum ia sendiri mulai berbicara, ia dapat mengerti sejumlah besar bahasa dan mampu mematuhi petunjuk-petunjuk.

Semua perkembangan baru ini – mobilitas fisik, kemampuan untuk memindahkan perhatian, ketertarikan istimewa si bayi kepada orang tuanya, pemahamannya akan bahasa yang diucapkan, serta rasa takutnya kepada orang yang belum dikenalnya – menyatu dalam suatu keterampilan yang oleh para ahli psikologi disebut 'rujukan sosial'. Ini merupakan kecenderungan si bayi untuk mendekati sebuah benda tertentu atau peristiwa tertentu dan kemudian berpaling kepada orang tuanya untuk mendapatkan informasi emosional.

Apabila seorang bayi mempraktekkan rujukan sosial dengan orang tua, ini merupakan pertanda bahwa keduanya berhubungan secara emosional dan anak itu merasa aman secara emosional.

3) 9 – 12 bulan.

Ini merupakan periode di mana bayi mulai memahami bahwa manusia dapat membagi gagasan-gagasan dan emosi-emosi mereka satu sama lain. Ia tahu bahwa berbagi perasaan melalui nada suara, gerak wajah, dan bahasa tubuh itu dimungkinkan, semuanya itu memperkuat ikatan emosional yang sedang tumbuh antara orang tua dan anak. Pemahaman baru ini merupakan suatu lompatan yang sangat penting, karena membuat kemungkinan untuk dilakukannya percakapan-percakapan dua arah tentang perasaan-perasaan.

Pada waktu yang sama, anak mengembangkan suatu pengertian bahwa obyek-obyek dan orang-orang dalam hidupnya mempunyai semacam ketetapan atau keajekan.

b. *Anak-anak usia 1 – 3 tahun.*

Ini merupakan saat yang menyenangkan dan menggairahkan sewaktu anak mengembangkan makna tentang dirinya sendiri dan mulai menjajaki kemandiriannya. Tetapi, ada alasan yang baik bahwa periode ini pun diberi nama dua tahun yang mengerikan. Inilah saatnya anak-anak menjadi jauh lebih menonjolkan diri dan – untuk pertama kalinya – membangkang. Sewaktu anak mempraktikkan keterampilan-keterampilan bahasanya yang sedang mekar, kata-kata yang paling sering akan didengar keluar dari mulutnya adalah antara lain, "Tidak!" "Punya aku!" dan "Aku yang buat!" atau "Aku saja!". Pelatihan emosi menjadi sarana yang penting yang dapat digunakan oleh orang tua untuk menolong anak-anak usia ini menangani rasa frustasi dan amarah mereka yang sedang muncul.

Sama dengan semua tahap perkembangan, orang tua akan bertindak benar bila melihat konflik-konflik dan tantangan-tantangan dari sudut pandang anak itu. Karena tugas perkembangan pertama anak-anak usia ini adalah untuk memantapkan dirinya sendiri sebagai makhluk kecil yang mandiri. Orang tua boleh mencoba untuk mencegah situasi-situasi yang membuatnya merasa bahwa ia tidak punya daya atau kekuasaan.

Pada waktu yang sama, anak kecil bergulat dengan masalah-masalah penegasan dirinya, mereka menjadi semakin berminat pada anak-

anak lain. Sejak usia yang sangat dini ini sesungguhnya mereka tampaknya sangat sadar akan perbedaan dan kemiripan di antara orang-orang yang paling mirip dengan diri mereka sendiri.

Meskipun anak kecil boleh jadi sangat tertarik satu pada yang lain, mereka belum mempunyai keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk bermain bersama. Usaha untuk melakukan permainan kerja sama dan berbagi rasa sering kali sulit, mengingat 'aturan-aturan kepemilikan anak kecil', yaitu: (1) Bila aku melihatnya, barang itu milik aku; (2) Bila barang itu milik kamu dan aku menginginkannya, barang itu menjadi milikku, dan (3) Bila barang itu milikku, maka selamanya barang itu tetap milikku.

Orang tua harus menyadari bahwa sikap-sikap semacam itu tidak didasari sikap kasar; sikap-sikap itu hanya merupakan sebuah ungkapan makna diri yang sedang berkembang pada anak tersebut. Anak-anak seusia ini hanya dapat memikirkan sudut pandang mereka sendiri dan tidak mampu memahami bahwa orang lain memiliki perasaan yang berbeda. Oleh karena itu, konsep berbagi itu tidak bermakna bagi mereka.

Selain kesadaran tentang dirinya yang meningkat sebagai makhluk terpisah dari yang lain, tonggak sosial lain yang penting adalah tumbuhnya minat anak itu akan permainan simbolik dan bohong-bohongan. Pada usia 2 – 3 tahun, anak-anak mulai mewujudkan tingkah laku yang mereka amati terlebih dahulu pada anggota-anggota keluarga lainnya. Hal yang baru di sini adalah anak mulai mampu menyimpan ingatan tentang

tindakan-tindakan dan peristiwa-peristiwa dibenaknya dan kemudian mengambilnya kembali untuk ditirukan di kemudian hari.

c. *Masa Kanak-kanak Awal (Usia 4 – 7 tahun).*

Anak-anak lazimnya mulai melakukan kegiatan di luar rumah, senang bepergian ke berbagai tempat, bertemu dengan teman-teman baru, menghabiskan waktu dalam berbagai macam lingkungan, mempelajari banyak hal baru dan menggairahkan. Anak mulai belajar mengembangkan keterampilan mengatur emosinya dalam berhubungan dengan rekan sebayanya. Mereka juga mulai belajar bagaimana berkomunikasi dengan jelas, bertukar informasi, dan menjelaskan pesan-pesan mereka bila mereka tidak dipahami. Mereka belajar bagaimana bergiliran berbicara dan bermain, mereka belajar untuk berbagi. Mereka mempelajari bagaimana menemukan suatu landasan bersama dalam kegiatan-kegiatan bermain mereka, untuk menghadapi perselisihan-perselisihan, dan menyelesaikannya. Mereka belajar bersikap penuh pengertian terhadap perasaan-perasaan, harapan-harapan, dan hasrat-hasrat orang lain.

Selain mengajarkan keterampilan sosial yang penting, persahabatan di antara anak kecil juga mengundang permainan khayalan, yang memungkinkan anak untuk terbang tinggi ke puncak kreativitas, sambil menciptakan tokoh-tokoh dan sekaligus memainkan dramanya. Seringkali teman-teman kecil ini menggunakan fantasi untuk menolong satu sama lain menempuh masalah-masalah yang membingungkan dan menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Hal ini menyarankan bahwa permainan

bohong-bohongan itu memperlancar perkembangan emosional anak tersebut dengan cara menolong anak-anak itu untuk mengakses perasaan-perasaan yang tertekan sama seperti cara orang-orang dewasa yang barangkali menggunakan visualisasi atau hipnosis.

Salah satu alasan permainan khayal itu sedemikian digemari di antara anak usia ini barangkali ada kaitannya dengan manfaatnya untuk menolong anak-anak mengatasi sejumlah besar rasa cemas yang cenderung memuncak pada awal masa kanak-kanak. Meskipun jumlah rasa takut yang dihadapi oleh anak-anak itu tampaknya tidak ada habis-habisnya, pada dasarnya rasa takut itu semuanya berdasarkan serangkaian kecil faktor-faktor, antara lain:

- 1) Rasa takut akan ketidakberdayaan.
- 2) Rasa takut ditinggalkan.
- 3) Rasa takut akan kegelapan.
- 4) Rasa takut akan mimpi-mimpi buruk.
- 5) Rasa takut akan pertengkaran orang tua.
- 6) Rasa takut mati.

d. *Pertengahan Usia Anak-anak (Usia 8 – 12 tahun).*

Anak-anak mulai berhubungan dengan suatu kelompok sosial yang lebih luas dan memahami pengaruh sosial. Anak-anak mulai tumbuh secara kognitif, dengan mempelajari kekuatan intelek atas emosi.

Semakin besarnya kesadaran anak akan pengaruh rekan sebaya, salah satu motivasinya yang utama dalam hidup adalah menghindari rasa

malu. Meskipun hal ini dapat merisaukan bagi orang tua yang ingin agar anaknya menjadi pemimpin – bukan pengikut, konformitas pada usia ini cukup sehat. Artinya bahwa anak mulai terampil membaca isyarat-isyarat sosial, suatu keterampilan yang akan berguna baginya sepanjang hidupnya.

Mereka mulai mampu menilai dan mengevaluasi berbagai hal berdasarkan nilai-nilainya sendiri, serta mengalami peningkatan yang dramatis dalam kemampuan berpikir secara logis. Menempelnya anak-anak secara total pada kaidah sewenang-wenang dalam dunia teman sebaya mereka merupakan bagian perkembangan yang normal dan sehat. Karena hal itu mencerminkan kemampuan mereka untuk mengenali pedoman-pedoman dan nilai-nilai dalam dunia teman sebaya mereka yang ada kaitannya dengan menerima dan mencegah penolakan.

e. *Masa Remaja.*

Ini merupakan periode yang ditandai oleh keprihatinan besar terhadap pertanyaan identitas: "Siapakah aku ini?" dan "Aku ini sedang menjadi apa?" atau "Aku ini harus menjadi apa?". Anak akan menjadi benar-benar terserap pada dirinya sendiri. Minatnya terhadap masalah-masalah keluarga akan lenyap sewaktu hubungan-hubungan persahabatan menjadi dominasi, karena dalam hubungan inilah anak akan menemukan siapakah ia itu di luar batas-batas rumah yang sudah dikenalnya.

Namun, perjalanan mereka tidaklah senantiasa lancar. Perubahan-perubahan hormon dapat menimbulkan pergeseran-pergeseran suasana hati yang cepat dan tidak terkendali. Kekuatan-kekuatan yang jahat dalam

lingkungan sosial dapat memperlambat kerawanan dengan menghadapi mereka pada risiko masalah seperti obat terlarang, kekerasan, atau kegiatan seksual yang tidak aman. Namun, penajakan itu berlanjut sebagai bagian yang wajar dan tak terhindarkan dari perkembangan manusia.

Di antara tugas-tugas penting yang dihadapi kaum remaja dalam penajakan ini adalah integrasi nalar dengan perasaan.

Hal-hal yang perlu dilakukan orang tua guna melengkapi perkembangan remaja antara lain:

- (1) Tunjukkanlah rasa hormat kepada remaja; dan
- (2) Doronglah pengambilan keputusan secara mandiri sementara tetap menjadi Pelatih emosi bagi anak remaja.

11. Pengembangan Kecerdasan Emosional

Cara mengembangkan EQ menurut Nggermanto (2002:101), yaitu:

1. Membuka hati, dengan langkah pertamanya adalah latihan memberikan stroke kepada teman, meminta, menerima, atau menolak strok dan memberikan sendiri.
2. Menjelajahi dataran emosi, adalah pernyataan tindakan atau perasaan menerima pernyataan tindakan atau perasaan, meanggapi percikan intuisi dan validasi percikan.
3. Mengambil tanggung jawab, untuk memperbaiki dan merubah kerusakan hubungan. Langkah untuk menjadi bertanggung jawab adalah mengakui segala kesalahan yang dilakukan, menerima atau

menolak pengakuan, meminta maaf dan menerima atau menolak permintaan maaf.

Gottman (2003:73) merangkai cara mengembangkan EQ seperti ini:

1. *Menyadari emosi anak.*

Hal ini agar orang tua merasakan apa yang dirasakan oleh anak-anak mereka – orang tua harus menyadari emosi-emosi, pertama dalam diri mereka sendiri dan kemudian dalam diri anak-anak mereka. Seseorang dapat sadar secara emosional tanpa bersikap sangat ekspresif, tanpa merasa seolah-olah mereka kehilangan kendali. Kesadaran emosional hanyalah berarti seseorang mengenali kapan ia merasakan suatu emosi, dapat mengidentifikasi perasaan-perasaannya, dan peka terhadap hadirnya emosi-emosi dalam diri orang lain.

Orang tua yang sadar terhadap emosi-emosi mereka sendiri dapat menggunakan kepekaan mereka untuk menyelaraskan diri dengan perasaan-perasaan anak mereka – tanpa memperhatikan betapa halus atau hebatnya. Dan orang tua membentuk kesadaran emosional adalah untuk memenuhi perasaan mereka.

2. *Mengakui emosi sebagai kesempatan untuk kedekatan dan mengajar.*

Bagi banyak orang tua, mengenali emosi negatif anak sebagai peluang untuk menjalin ikatan dan mengajar muncul sebagai suatu kelegaan, suatu pembebasan, suatu pengalaman besar 'ini dia'. Dengan mengakui emosi-emosi anak, dapat digunakan sebagai kesempatan dan peluang untuk *berempati*, untuk membangun kedekatan dengan anak, dan

membantu mereka mengenai perasaan mereka. Hal itu berarti orang tua menolong mereka mempelajari keterampilan-keterampilan yang akan berguna bagi mereka untuk seumur hidup

3. Mendengarkan dengan empati dan meneguhkan perasaan anak.

Dalam konteks ini, mendengarkan berarti jauh lebih banyak daripada mengumpulkan data dengan telinga. Para pendengar dengan empati menggunakan mata mereka untuk mengamati petunjuk fisik emosi-emosi anak, mereka menggunakan imajinasi untuk melihat situasi tersebut dari titik pandang anak, menggunakan kata-kata untuk merumuskan kembali, dengan cara yang menenangkan dan tidak mengecam, apa yang mereka dengar dan untuk menolong anak-anak memberi nama emosi-emosi itu. Tetapi, yang paling penting, mereka menggunakan hati untuk merasakan apa yang sedang dirasakan oleh anak-anak, serta berbicara dengan santai dan penuh perhatian.

4. Menolong anak memberi nama emosi dengan kata-kata.

Sangat penting untuk menolong anak-anak memberi nama emosi-emosi mereka sewaktu emosi itu mereka alami. Menyediakan kata-kata dengan cara ini dapat menolong anak-anak mengubah suatu perasaan yang tidak jelas, menakutkan, dan tidak nyaman menjadi sesuatu yang dapat dirumuskan, mempunyai batas-batas dan merupakan bagian wajar dari kehidupan sehari-hari. Tindakan memberi nama emosi itu dapat berefek menenteramkan terhadap sistem saraf, dengan membantu anak-anak untuk pulih kembali lebih cepat dari peristiwa yang merisaukan. Semakin tepat

anak-anak dapat mengungkapkan perasaan-perasaan mereka dalam kata-kata, semakin baik. Apabila ia sedang marah, misalnya, boleh jadi ia juga merasa kecewa, naik pitam, bingung, dikhianati, atau cemburu. Apabila ia sedih, mungkin ia pun merasa sakit hati, ditinggalkan, iri, kosong, murung.

5. *Membantu anak menemukan solusi*

Adalah suatu proses pemecahan masalah, yaitu:

a. Menentukan batas-batas.

Anak-anak perlu memahami bahwa perasaan-perasaan mereka itu bukanlah masalahnya, yang menjadi masalah adalah perilaku mereka yang keliru pada saat mengungkapkan perasaannya. Semua perasaan dan hasrat itu dapat diterima, tetapi tidak semua tingkah laku dapat diterima. Oleh karena itu, tugas orang tua adalah untuk menentukan batas-batas terhadap tindakan-tindakan, bukan terhadap hasrat dan perasaan.

b. Menentukan sasaran.

Untuk mengidentifikasi suatu sasaran di sekitar penyelesaian masalah, tanyailah anak tentang apa yang ingin dicapainya berkaitan dengan apa yang dihadapi.

c. Pikirkan pemecahan yang mungkin.

Bekerja sama dengan anak untuk mendapatkan pilihan-pilihan bagi pemecahan masalah-masalah itu. Ide-ide orang tua dapat merupakan keuntungan – terutama bagi anak-anak muda yang sering kali sulit menemukan pemecahan-pemecahan alternatif. Namun, penting sekali untuk menahan diri agar tidak mengambil alih.

Seandainya orang tua betul-betul menghendaki agar anak memiliki hasil tersebut, seharusnya orang tua mendorongnya untuk memunculkan gagasan-gagasannya sendiri.

d. Mengevaluasi pemecahan yang diusulkan.

Ini adalah saat untuk membicarakan masing-masing ide yang telah dimunculkan orang tua, sambil memutuskan mana yang akan dicoba dan dibuang. Latihan ini memberikan peluang lain untuk menjajaki bersama anak perlunya batasan terhadap perilaku tertentu.

e. Membantu anak memilih pemecahan.

Sementara orang tua ingin mendorong anak untuk berpikir sendiri, inipun merupakan kesempatan yang baik untuk menawarkan pendapat serta bimbingan. Mengajarkan anak nilai-nilai orang tua dalam konteks menolongnya untuk memecahkan suatu masalah yang sulit lebih manjur daripada sekadar menggelar konsep-konsep abstrak yang tidak ada kaitannya dengan kehidupan sehari-hari anak.

Sementara orang tua ingin membantu anak untuk membuat keputusan yang baik, ingatkan bahwa anak-anak juga dapat belajar dari kesalahan mereka. Bila anak kelihatannya memunculkan ide yang tak akan berhasil atau berbahaya, orang tua boleh jadi akan memintanya untuk memunculkan idenya sekali lagi. Bila itu juga tidak berhasil, doronglah anak untuk mencari kemungkinan selanjutnya.

Bila anak sudah memilih satu keputusan, bantulah ia untuk mendapatkan rencana konkret untuk menindaklanjutinya. Adalah

gagasan yang baik pula untuk menyusun suatu rencana guna mengevaluasi bagaimana pemecahan tersebut bekerja.

Apabila anak-anak memilih suatu pemecahan terhadap sebuah masalah yang tidak berhasil, tolonglah mereka menganalisis mengapa hal itu gagal. Kemudian orang tua dapat mulai memecahkan persoalan itu dengan cara baru. Ini mengajarkan kepada anak-anak bahwa membuang salah satu ide tidaklah berarti ide itu gagal total. Tunjukkanlah bahwa ini semua merupakan bagian dari suatu proses belajar dan bahwa setiap penyesuaian mendorong mereka semakin mendekati akhir yang sukses.

Sepintas kilas, proses tersebut di atas boleh jadi tampak agak bertele-tele. Tetapi berkat latihan, proses itu menjadi otomatis dan lazimnya dapat diselesaikan dengan cepat. Begitulah caranya agar dapat menyelesaikan masalah bersama anak-anak: singkat namun kerap.

6. *Jadilah teladan*

Contoh teladan, tindakan paling ampuh dan efektif yang dapat dilakukan oleh seorang dewasa, baik orang tua, guru, ataupun pendidik/pelatih lainnya.

Keteladanan dapat mempengaruhi perilaku dan tindakan tanpa banyak kata. Orang tua berkomitmen menjadi teladan kecerdasan emosional akan memancarkan radiasi positif kepada lingkungan dan memudahkan bagi anak-anak untuk meningkatkan kecerdasan emosi mereka.

Cara meningkatkan kecerdasan emosional anak menurut Shapiro (2001:325) yaitu dengan cara mengajari komputer atau internet, yang tampaknya mempunyai kemampuan tak terbatas. Komputer ternyata tidak menjadikan anak terisolasi, justru bisa mengajarkan berbagai keterampilan yang bisa membangun kecerdasan emosional anak.

Sebagian besar komputer penunjang kecerdasan emosional membantu anak mengekspresikan diri secara kreatif seperti membuat dongeng dan mempelajari program virtual reality. Komputer dapat juga membantu anak untuk mempelajari cara berpikir baru dan mengajarkan kepada anak tentang nilai-nilai baik dan buruk yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek kecerdasan emosional yang perlu diingat dari komputer adalah:

1. Program komputer dapat mengajarkan bermacam-macam keterampilan EQ yang dengan serentak merangsang otak emosi dan otak berpikir.
2. Program komputer sangat efektif untuk mengajarkan keterampilan EQ kepada anak karena bisa membuat anak tetap berminat, dan menyediakan petualangan-petualangan yang diperlukan untuk mengajarkan bermacam-macam keterampilan emosional.

Walaupun hanya ada beberapa program komputer yang dirancang untuk mengajarkan keterampilan EQ, makin banyak program yang merangsang kreativitas dan berpikir realistis. Juga banyak program yang mengajarkan nilai-nilai, bahkan dapat memberikan pengalaman *virtual* untuk membantu mereka menghadapi masalah-masalah mereka.

12. Penerapan Kecerdasan Emosional

Penerapan kecerdasan emosional dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari membawa keuntungan yang luar biasa dalam menjalani kehidupan. Di dalam kecerdasan emosional, manusia belajar bagaimana menekan perasaan diri sendiri dan bagaimana orang lain menanggapi perasaannya (Goleman, 2005a:268). Selain itu, pengenalan terhadap perasaan sendiri memungkinkan seseorang lebih bisa mengontrol perasaan sendiri sehingga dalam membina relasi dengan orang lain tidak mengalami hambatan.

Dalam bidang pekerjaan, kecerdasan emosional dapat membedakan antara frustrasi kerja yang dapat diatasi dengan perselisihan yang tidak dapat didamaikan, antara kebutuhan liburan dengan kebutuhan karier baru (Segal, 2000:195). Perekrutan karyawan baru yang dilakukan oleh 195 pengusaha di British-Colombia menunjukkan bahwa kriteria yang paling banyak dipilih adalah mereka yang mempunyai 'akal sehat'. Akal sehat ini diartikan oleh sebagian besar pengusaha merujuk kepada keterampilan intra dan interpersonal, empati, tanggap terhadap keinginan nasabah, menangani nasabah dengan efektif, yang kesemuanya berasal dari ketrampilan dalam kecerdasan emosional (Stein&Book, 2002:48). Segal (2000:195) juga menjelaskan jika seseorang mencari pekerjaan baru, kepekaan terhadap nuansa dalam dan luar akan membawa pesan intuitif yang dapat mengarahkannya kepada pekerjaan yang tepat.

Kecerdasan emosional juga dibutuhkan dalam kehidupan berumah tangga (keluarga). Adanya kesadaran aktif dan empati yang meliputi

kemampuan menyadari, menerima dan selamanya mendengarkan perasaan diri dan orang lain akan memberi tahu bagaimana seseorang harus saling menanggapi dan melengkapi kebutuhan anggota keluarga (Segal, 2000:225).

13. Islam dan Kecerdasan Qalbiah

Struktur nafsan manusia terbagi atas tiga komponen yaitu kalbu, akal, dan nafsu. Jika struktur ini tetap dalam kendali kalbu maka masing-masing komponen memiliki potensi positif, yang apabila dikembangkan secara maksimal akan mendatangkan kecerdasan. Kecerdasan kalbu tumbuh melalui aktualisasi potensi-potensinya, sehingga menimbulkan perilaku qalbiah (Mujib&Mudzakir, 2001:325).

Kecerdasan qalbiah dimaksudkan untuk menggambarkan sejumlah kemampuan diri secara cepat dan sempurna, untuk mengenali kalbu dan aktivitas-aktivitasnya, mengelola dan mengekspresikan jenis-jenis kalbu secara benar, memotivasi kalbu untuk membina hubungan moralitas dengan orang lain dan hubungan ibadah dengan Tuhan. Ciri utama kecerdasan qalbiah adalah respon intuitif Ilahiah, lebih mendahulukan nilai-nilai ketuhanan yang universal daripada nilai-nilai kemanusiaan yang temporer (Mujib&Mudzakir, 2001:327).

Beberapa bentuk kecerdasan menurut Mujib dan Mudzakir yang sangat penting dan representatif, adalah sebagai berikut:

- a. Kecerdasan Khusuk (*al-ikhbat*), yaitu kondisi kalbu yang memiliki kerendahan dan kelembutan hati, merasa tenang dan khusuk di

hadapan Allah SWT, dan tidak menganiaya orang lain. Kondisi ikhbat merupakan dasar bagi terciptanya kondisi jiwa yang tenang, yakin dan percaya pada Allah. Firman Allah dalam surat al-Hajj ayat 34-35, mendukung pernyataan di atas:

وَلِكُلِّ أُمَّةٍ جَعَلْنَا مَنْسَكًا لِّيَذْكُرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُمْ مِّنْ
 بِهِمَةِ الْأَنْعَمِ ۖ فَلِلَّهِ كُرم إِلَهُ وَاحِدٌ فَلَهُ أَسْلِمُوا ۖ وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ ﴿٣٤﴾
 الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمْ
 وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿٣٥﴾

"Dan bagi tiap-tiap umat Telah kami syariatkan penyembelihan (kurban), supaya mereka menyebut nama Allah terhadap binatang ternak yang Telah direzkikan Allah kepada mereka, Maka Tuhanmu ialah Tuhan yang Maha Esa, Karena itu berserah dirilah kamu kepada-Nya. dan berilah kabar gembira kepada orang-orang yang tunduk patuh (kepada Allah). (Yaitu) orang-orang yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, orang-orang yang sabar terhadap apa yang menimpa mereka, orang-orang yang mendirikan sembahyang dan orang-orang yang menafkahkan sebagian dari apa yang Telah kami rezkikan kepada mereka." (Depag, 1990:517).

- b. Kecerdasan Zuhud (*al-zuhud*) berarti berpaling, menganggap hina dan kecil, tidak merasa butuh terhadap sesuatu kecuali hanya pada Allah.
- c. Kecerdasan Wara' (*al-wara'*), adalah menjaga diri dari perbuatan tidak *ma'ruf* yang dapat menurunkan derajat dan kewibawaan diri seseorang. Maksud *ma'ruf* dalam wara' adalah tidak terkait dengan perbuatan haram, melainkan pada perbuatan halal, yang apabila dilakukan kurang baik menurut agama dan tradisi tempat.

- d. Kecerdasan dalam Berharap Baik (*al-raja'*), adalah berharap terhadap suatu kebaikan kepada Allah SWT, dengan disertai usaha yang sungguh-sungguh dan tawakal. Dengan raja' dapat menghantarkan kalbu seseorang pada jenjang kecintaan dan kemurahan Allah SWT. Firman Allah dalam surat al-Isra ayat 57 menyatakan hal tersebut:

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ ۚ إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُورًا

"Orang-orang yang mereka seru itu, mereka sendiri mencari jalan kepada Tuhan mereka (yang dimaksud adalah nabi Isa as, para malaikat, dan 'Uzair yang mereka sembah itu menyeru dan mencari jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah), siapa di antara mereka yang lebih dekat (kepada Allah) dan mengharapkan rahmat-Nya dan takut akan azab-Nya; Sesungguhnya azab Tuhanmu adalah suatu yang (harus) ditakuti." (Depag, 1990:432).

- e. Kecerdasan Keilmuan (*al-ri'ayah*), yang menganggap bahwa ilmu pengetahuan bukan hanya diketahui, tetapi juga diaplikasikan. Ilmu bukan hanya melalui pikiran, tetapi juga harus menyertakan dzikir. Gabungan keduanya menimbulkan predikat *ulul-albab*, yaitu orang-orang yang beriman dan beramal shaleh. Kecerdasan ri'ayah ini merupakan bentuk dari kecerdasan intelektual-qalbiah.
- f. Kecerdasan Muraqabah (*al-muraqabah*), yaitu kecerdasan yang dapat menghantarkan seseorang pada sikap waspada, mawas diri dan berhati-hati, baik dalam pikiran, perasaan, maupun tindakan – sebab ia merasa bahwa kapan saja dan di mana saja ia selalu dalam pengawasan Allah.

- 
- g. Kecerdasan Ikhlas (*al-ikhlas*), adalah kemurnian dan ketaatan yang ditujukan kepada Allah semata, dengan membersihkan perbuatan, baik lahir maupun batin dari perhatian makhluk lain. Jadi keikhlasan seseorang dapat dilihat dari sejauh mana ia membersihkan tingkah lakunya dari keinginan hawa nafsunya.
- h. Kecerdasan Istiqamah (*al-istiqamah*), yang berarti melakukan suatu pekerjaan baik melalui prinsip kontinuitas dan keabadian. Istiqamah merupakan spirit yang dapat memotivasi amal shalih.
- i. Kecerdasan Tawakkal (*al-tawakal*), merupakan kemampuan seseorang untuk mewakili atau menyerahkan semua urusan kepada Allah SWT, setelah tidak memiliki daya dan kemampuan.
- j. Kecerdasan Shabar (*al-shabar*), berarti dapat menghindarkan diri dari perasaan resah, cemas, marah, dan kekacauan. Sabar juga merupakan sikap yang tenang untuk menghindari maksiat, melaksanakan perintah dan menerima cobaan.
- k. Kecerdasan Ridha (*al-ridha*), yaitu menerima terhadap apa yang dimiliki dan diberikan. Ridha terkait dengan kebesaran jiwa atas apa yang diberikan oleh Allah tanpa rasa mengeluh.
- l. Kecerdasan Syukur (*al-syukur*), adalah menampakkan nikmat Allah yang dilakukan hamba-Nya. Syukur berarti sebagai kesadaran diri bahwa apa yang diperbuat belum bernilai, dan apa yang diterima dianggap banyak sekali.

- m. Kecerdasan Malu (*al-haya'*), berarti kepekaan diri yang mendorong untuk meninggalkan dan menunaikan kewajiban. Malu merupakan pertanda bagi kehidupan kalbu.
- n. Kecerdasan Jujur (*al-shiddiq*), merupakan kesesuaian antara yang diucapkan dengan kejadian sesungguhnya, kesesuaian antara yang dirahasiakan dengan yang ditampakkan dan perkataan yang benar.
- o. Kecerdasan Mementingkan Kepentingan Orang Lain (*al-itsar*) – berkaitan dengan *mu'amalah*, yaitu mendahulukan kepentingan orang lain daripada kepentingan pribadi, yang merupakan kecerdasan emosional yang baik.
- p. Kecerdasan Tawadhu' (*al-tawadhu'*), merupakan sikap kalbu yang tenang, berwibawa, rendah hati, lemah lembut, tanpa disertai rasa jahat dan sombong.
- q. Kecerdasan Perwira (*al-muru'ah*), merupakan sikap keperwiraan yang menjunjung tinggi sifat-sifat kemanusiaan yang agung. Kecerdasan muru'ah meliputi pengalaman perilaku yang baik dan meninggalkan perilaku yang buruk dan menghindari perbuatan hina.
- r. Kecerdasan dalam Menerima Apa Adanya atau Seadanya (*al-qana'ah*), yaitu menerima hasil usaha yang belum mencapai keinginan. Dengan qana'ah, seseorang akan merasa lepas dari segala tuntutan yang di luar kemampuannya.
- s. Kecerdasan Taqwa (*al-taqwa*), merupakan puncak kecerdasan qalbiah. Karena seseorang yang memiliki ketaqwaan (*muttaqin*), berarti ia telah

mampu mengintegrasikan dirinya secara benar – baik terhadap diri sendiri, sesama manusia, alam semesta, terlebih kepada Tuhan. Allah berfirman yang tercantum dalam surat al-Hujuraat ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

"Hai manusia, Sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal." ((Depag, 1990:847).

14. Kajian Keislaman tentang Kecerdasan Emosional

Islam adalah agama fitrah. Islam tidak mengingkari pentingnya kebutuhan fisiologis alamiah manusia yang berkaitan dengan fitrah. Ajaran Islam mencakup dimensi lahiriah dan batiniah manusia. Salah satu dimensi batiniah manusia adalah aspek emosional.

Kecerdasan emosional dalam perspektif Islam pada dasarnya adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi atau menguasai emosi dalam diri seseorang beserta perilakunya.

Islam sebagai agama yang sempurna memperhatikan aspek emosional manusia, dengan menekankan untuk mengontrol dan mengendalikan dalam hal melepaskan emosi agar tidak berlebihan. Pemenuhan emosional yang berlebihan akan menyebabkan terjadinya kesenjangan dalam pribadi manusia

(Najati, 2002:57). Manusia yang lepas kontrol akan berakibat mudah dikuasai nafsunya, sedangkan nafsu mudah dipengaruhi syaithon. Dalam hal ini manusia akan mudah melanggar aturan agama. Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan dalam Surat Yusuf ayat 53:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

"Dan Aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), Karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha penyanyang." (Depag, 1990:357).

Ayat ini memberi pengertian bahwa semua manusia pada dasarnya memiliki kualitas emosional yang baik, akan tetapi karena gangguan setan lewat nafsu, maka kondisi hanif manusia terkontaminasi.

Di dalam Islam hal-hal yang berhubungan dengan kecakapan emosi meliputi konsistensi (istiqamah), kerendahan hati (tawadhu'), berusaha dan berserah diri (tawakal), ketulusan/*sincerety* (keikhlasan), totalitas (kaffah), keseimbangan (tawazun), integritas dan penyempurnaan (ihsan); semua itu dinamakan Akhlakul Karimah (Agustian, 2006:280).

Pengontrolan dan pengendalian emosi dimulai dengan adanya kejujuran pada suara hati, yang sebenarnya merupakan kunci dari kecerdasan emosional. Menurut Stephen Covey dalam bukunya *The Seven Habits*, kejujuran pada suara hati seharusnya dijadikan sebagai pusat prinsip yang akan memberikan rasa aman, pedoman, daya, dan kebijaksanaan (Agustian,

2002:57). Al-Qur'an dalam surat ar-Rum 30 juga menjelaskan bahwa manusia harus menghadapkan diri (hati) dengan niat yang mantap pada agama.

فَوَقِّمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٥٧﴾

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan mantap kepada agama, menurut fitrah Allah yang telah menciptakan fitrah itu kepada manusia. Tiada dapat diubah (hukum-hukum) iptaan Allah. Itulah agama yang benar tetapi manusia tiada mengetahuinya” (Depag, 1990:645).

Dalam Al-Qur'an juga banyak terdapat uraian yang teliti tentang bagaimana emosi yang dirasakan manusia seperti ketakutan, marah, cinta, kegembiraan, kebencian, cemburu, penyesalan, kehinaan, dan sedih (Najati, 1997:66). Selain itu, Al-Qur'an juga menjelaskan tentang bagaimana mengendalikan emosi-emosi tersebut. Adapun ayat-ayat tentang emosi serta bagaimana mengendalikannya antara lain sebagai berikut:

a) Mengendalikan rasa takut, benci, dan iri.

1) Takut

Emosi takut merupakan bagian dari emosi-emosi yang penting dalam diri manusia. Manfaat takut tidak hanya terbatas pada perlindungan bagi manusia dari bahaya yang mengancamnya dalam kehidupan duniawi. Akan tetapi juga bahwa takut dapat mendorong seorang mukmin kepada perasaan takut terhadap adzab Allah dalam kehidupan di akhirat kelak. Takut akan siksa Allah mendorong seorang mukmin untuk menjauhi jatuhnya ia ke dalam perbuatan-perbuatan maksiat, untuk kemudian

berpegang teguh dngan takwa dan keteraturan dalam beribadah kepada Allah. Sebagaimana Allah berfirman dalam surat al-Anfaal ayat 2, yaitu:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ
آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

"Sesungguhnya orang-orang yang beriman (orang yang sempurna imannya) ialah mereka yang bila disebut nama Allah (serta menyebut sifat-sifat Allah, mengagungkan dan memuliakannya) gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatNya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan Hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal." (Depag, 1990:260).

Dijelaskan pula dalam Al-Qur'an yang terdapat pada surat az-Zumar ayat 13, yang berbunyi:

قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ ﴿١٣﴾

"Katakanlah 'sesungguhnya aku takut akan siksaan hari yang besar jika aku durhaka kepada Tuhanku'" (Depag, 1990:747).

Tercantum juga dalam surat Ali Imran ayat 175 berikut ini:

إِنَّمَا ذَالِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُ، فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنتُمْ
مُؤْمِنِينَ ﴿١٧٥﴾

"Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), Karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepadaku, jika kamu benar-benar orang yang beriman" (Depag, 1990:106).

Maksud ayat di atas adalah perasaan takut yang diberikan oleh Allah kepada manusia hanyalah semata-mata untuk menyembah kepada-Nya.

Manusia seharusnya hanya merasa takut kepada murka Allah, dan siksaan di hari kiamat nanti, agar manusia tersebut tetap lurus jalannya dan tidak melanggar larangan-Nya. Jika manusia merasa takut kepada selain Allah, ingatlah bahwa Dia selalu memperhatikan umatnya, melihat dan melindungi, maka mintalah perlindungan kepada Allah terhadap hal apa yang ditakutkan.

Emosi takut adalah kondisi dari keguncangan yang tajam dan melingkupi seseorang secara keseluruhan. Al-Qur'an mendeskripsikan keguncangan ini dengan keguncangan yang amat dahsyat, yang mampu untuk mengguncangkan orang dengan sangat keras, sehingga menghilangkan kemampuan untuk berikir dan juga penguasaan atas diri sendiri. Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Ahzab ayat 10-11 sebagai berikut:

إِذْ جَاءُوكُم مِّنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ
وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا ﴿١٠﴾ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ
الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا ﴿١١﴾

"(Yaitu) ketika mereka datang kepadamu dari atas dan dari bawahmu, dan ketika tidak tetap lagi penglihatan(mu) dan hatimu naik menyesak sampai ke tenggorokan (yang dapat menggambarkan bagaimana hebatnya perasaan takut dan perasaan gentar pada waktu itu), dan kamu menyangka terhadap Allah dengan bermacam-macam purbasangka. Disitulah diuji orang-orang mukmin dan digoncangkan (hatinya) dengan guncangan yang sangat." (Depag, 1990:668).

Apabila rasa takut yang ada sangat kuat dan menyergap muncul dengan tiba-tiba, maka orang yang merasakan hal tersebut akan ditimpa

oleh kondisi kebingungan untuk beberapa waktu. Dan di saat itu ia tidak mampu untuk berfikir tau bereaksi. Emosi takut biasanya disertai dengan adanya perubahan-perubahan yang banyak pada raut wajah, juga pada tekanan dan kondisi tubuh.

Penelitian empirik mutakhir menunjukkan bahwa takut yang seimbang dan tidak berlebihan justru bermanfaat dalam mendorong manusia untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Sedangkan takut yang berlebihan akan menimbulkan keguncangan dan keresahan jiwa, lalu berpengaruh pada rendahnya kualitas kerja. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rasa takut yang berlebihan terhadap azab Allah dapat menumbuhkan sikap pesimis dari rahmat Allah. Untuk itu penting sekali bagi manusia untuk memiliki emosi takut terhadap rahmat Allah disertai dengan sifat *raja'* untuk meraih rahmat Allah.

2) Benci.

Benci adalah suatu emosi yang merupakan lawan dari cinta. Kebanyakan orang membenci pada peperangan dan kematian. Seperti halnya firman Allah yang tertulis dalam surat al-Baqarah ayat 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

"Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai

sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak Mengetahui" (Depag, 1990:52).

Dijelaskan pula dalam surat al-Jumu'ah ayat 8 yakni:

قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلْقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ
إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٨﴾

"Katakanlah: 'Sesungguhnya kematian yang kamu lari daripadanya, Maka Sesungguhnya kematian itu akan menemui kamu, Kemudian kamu akan dikembalikan kepada (Allah), yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata, lalu dia beritakan kepadamu apa yang Telah kamu kerjakan'" (Depag, 1990:933).

3) Iri.

Iri adalah emosi atau perasaan yang ditimbulkan karena ketidaksenangan atas kebahagiaan atau kesenangan yang dimiliki orang lain. Iri di sini ada dua macam, yaitu iri yang diperbolehkan misalnya berlomba-lomba berbuat kebaikan demi mencapai surga Allah, dan iri yang dilarang seperti iri kepada hal-hal keduniaan. Hal ini telah dinyatakan dalam surat an-Nisa' ayat 54 di bawah ini:

أَمْ تَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۖ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ
إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا ﴿٥٤﴾

"Ataukah mereka dengki kepada manusia (Muhammad) lantaran karunia (kenabian, al-Qur'an, dan kemenangan) yang Allah Telah berikan kepadanya? Sesungguhnya kami Telah memberikan Kitab dan hikmah kepada keluarga Ibrahim, dan kami Telah memberikan kepadanya kerajaan yang besar" (Depag, 1990:127).

Iri yang dianjurkan oleh Allah adalah iri dalam hal kebaikan. Seperti firman Allah dalam surat al-Hadid ayat 21 yaitu:

سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ
أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ۚ ذَٰلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ
وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ﴿٢١﴾

"Berlomba-lombalah kamu kepada (mendapatkan) ampunan dari Tuhanmu dan syurga yang luasnya seluas langit dan bumi, yang disediakan bagi orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-rasul-Nya. Itulah karunia Allah, diberikan-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah mempunyai karunia yang besar" (Depag, 1990:903).

b) Emosi marah serta pengendaliannya, yaitu dengan bersabar

Marah adalah salah satu bentuk emosi penting yang menjalankan fungsi penting bagi manusia, yang mana akan membantu seseorang untuk melindungi dirinya. Marah adalah suatu reaksi yang timbul karena adanya suatu motif yang terhambat.

Manusia cenderung merespon emosi marahnya dengan mengarahkan permusuhan kepada rintangan yang dianggap menghalangi permusuhan terhadap motivasi atau realisasi dari tujuannya – baik rintangan ini berupa orang, materi, atau ikatan sosial. Seringkali emosi marah itu dipindahkan atau dialihkan kepada orang lain, yang sesungguhnya mereka bukanlah rintangan yang sebenarnya atau mereka bukanlah penyebab utama yang membangkitkan emosi marah.

Orang yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik akan dapat mengendalikan emosi marahnya. Seperti Rasulullah dan para sahabatnya, mereka bisa mengendalikan marah terhadap hal-hal yang bersifat keduniaan, dan mereka juga bisa marah dalam melawan orang-orang kafir.

Di saat emosi marah menguasai seseorang, maka ia tidak akan mampu untuk berfikir secara sehat, terkadang yang keluar dari dirinya merupakan tindakan dan ucapan yang berbau permusuhan yang terkadang pada akhirnya ia menyesalinya di saat amarahnya telah mereda. Apabila seseorang kehilangan kemampuan untuk berfikir secara sehat, yakni di saat amarahnya berkobar, maka sepantasnya seseorang mencegah diri dari melakukan tindakan yang akan disesali nantinya. Sebagaimana diwajibkan atasnya untuk belajar tentang bagaimana seharusnya ia mampu menahan amarah. Hal ini telah tercantum dalam al-Qur'an surat Ali Imran ayat 133-134, sebagai berikut:

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ
لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ
عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

"Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa. (Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan." (Depag, 1990:98).

Marah adalah reaksi dasar yang tampak ketika suatu motif tidak terpenuhi. Marah adalah pembuka jalan ke arah dosa besar. Oleh karena itu, seorang hamba harus mampu *bermujahadah* melawan nafsunya ketika marah. Ia harus sekuat tenaga menahan amarah dan mengendalikannya. Sayyid Muhammad bin Abdullah Al-Aydrus (2003:58) menyatkan bahwa ketika marah manusia dianjurkan untuk menjaga diri agar tidak mengucapkan atau melakukan sesuatu yang melahirkan penyesalan pada diri sendiri dan murka Allah SWT. Dianjurkan juga untuk bersabar, sebab Allah memerintahkan manusia berbuat santun kepada orang lain, sebagaimana firman Allah dalam surat Fushshilat ayat 34, yang berbunyi:

وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾

"Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, Maka tiba-tiba orang yang di antara kamu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah Telah menjadi teman yang sangat setia." (Depag, 1990:778).

Dijelaskan juga dalam surat at-Taubah 123, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قَاتِلُوا الَّذِينَ يَلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ وَلْيَجِدُوا فِيكُمْ غِلْظَةً ۚ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ ﴿١٢٣﴾

"Hai orang-orang yang beriman, perangilah orang-orang yang kafir di sekitar kamu itu dan hendaklah mereka menemui kekerasan daripadamu, dan ketahuilah bahwasanya Allah beseta orang-orang yang bertaqwa" (Depag, 1990:302).

Usman Najati (2002:60) menjelaskan bahwa:

'Dalam sebuah forum Nabi SAW bertanya kepada para sahabatnya 'apa pendapat kalian tentang siapa orang yang kuat di antara kalian?' Mereka menjawab 'yaitu orang yang tidak mampu lagi dilawan oleh lelaki'. Beliau bersabda: 'bukan, sesungguhnya dia adalah orang yang dapat mengendalikan nafsunya ketika marah'. (HR. Muslim dan Abu Daud).'

Allah sangat memuji emosi Rasulullah SAW dan para sahabatnya dalam memperjuangkan ajaran Allah dengan melawan orang kafir. Hal ini tercantum dalam al-Qur'an surat al-Fath ayat 29 berikut ini:

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ۚ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِّنْ أَثَرِ السُّجُودِ ۚ ذَٰلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ ۚ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَرَزَعٍ أُخْرِجَ شَطَئُهُ فَفَازَرُهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَىٰ عَلَىٰ سُوْقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ ۚ وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٦١﴾

"Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. kamu lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud (yang memperlihatkan keimanan dan kesucian hati mereka). Demikianlah sifat-sifat mereka dalam Taurat dan sifat-sifat mereka dalam Injil, yaitu seperti tanaman yang mengeluarkan tunasnya Maka tunas itu menjadikan tanaman itu Kuat lalu menjadi besarlah dia dan tegak lurus di atas pokoknya; tanaman itu menyenangkan hati penanam-penanamnya Karena Allah hendak menjengkelkan hati orang-orang kafir (dengan kekuatan orang-orang mukmin). Allah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh di antara mereka ampunan dan pahala yang besar." (Depag, 1990:843).

Sikap keras Rasulullah terhadap orang kafir adalah hasil marah yang timbul karena mereka memusuhi Islam dan kaum Muslimin. Allah berfirman dalam surat at-Tahriim ayat 9 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ
جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ ﴿٩﴾

"Hai nabi, perangilah orang-orang kafir dan orang-orang munafik dan bersikap keraslah terhadap mereka. tempat mereka adalah Jahannam dan itu adalah seburuk-buruknya tempat kembali." (Depag, 1990:952).

Amir an-Najar, dalam bukunya yang berjudul *Ilmu Jiwa dan Tasawuf, Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, mengungkapkan tentang marah dan pengobatannya menurut kaum sufi, sebagai berikut ini (2001:153-156):

✓ Pemikiran Kaum Sufi tentang Hakekat Marah

1. Al-Ghozali mengatakan adanya marah di dalam diri manusia untuk menjaganya dari kerusakan dan untuk menolak dari kehancuran. Di dalam kejadian manusia, di mana didalamnya terdapat sesuatu yang panas dan sesuatu yang dingin, di antara keduanya selalu bermusuhan dan bertentangan. Sesuatu yang memiliki sifat panas dapat mencairkan sesuatu yang dingin dan mengandung air, dapat juga mengeringkan sehingga menimbulkan asap. Adapun marah dari luar diri manusia disebabkan karena terbenturnya manusia dengan kendala-kendala atau mara bahaya. Untuk keperluan ini, yaitu menahan kendala dan mara bahaya diperlukan satu kekuatan dan pengayoman dirinya untuk

menolak mara bahaya dan terjadilah gejolak api marah di dalam dirinya sebagaimana menyalanya api dalam tungku. Api kemarahan ini dapat merubah wajah seseorang menjadi merah. Bahkan kulit pun akan berubah menjadi merah akibat dari memanasnya darah di balik kulit, sehingga kulit pun berubah menjadi transparan, menampakkan apa yang terjadi didalamnya.

2. al-Hakim at-Tirmidzi, memandang marah sebagai berikut:

'Jika marah itu terjadi, bagaikan asap yang berdiri di hadapan mata hati dan menyelimuti akal. Sebab akal itu berada di luar asap kemarahan, dan bila asap kemarahan itu menyelimuti mata hati, maka seorang kafir menjadi gelap kekafirannya, dan kegelapan itu ibarat selimut yang menyelubungi hati mereka.'

Adapun yang disebut *al-Ghaidhu* menurut at-Tirmidzi adalah gerak dari pernafasan, di mana dengan pernafasan akan menimbulkan panas dari kerongkongan. Sedangkan yang dinamakan *al-Ghadhab* adalah perbuatan yang terjadi pada waktu mendidihnya darah dalam hati untuk memperoleh kepuasan atas apa yang terjadi di dalam dada.

3. at-Tutsari memandang marah itu lebih sakit bagi seseorang bila dibandingkan dengan tertimpanya seseorang oleh penyakit jasmani.

✓ Pengobatan Marah Menurut Kaum Sufi

Sesungguhnya latihan untuk mengendalikan jiwa merupakan media yang paling baik dalam upaya mengobati marah, sehingga hanya sebagai kemarahan yang wajar, dalam arti marah yang *i'tidal* (marah pada

tempatnyanya). Lebih utama bagi diri seseorang untuk segera meninggalkan kemarahannya sehingga jiwa menjadi tenang dan segera kembali pada kondisinya yang alami. Untuk cepat menghilangkan kemarahan memang merupakan sesuatu yang sangat sulit, sebab seringkali di dalam kemarahan diikuti dengan perasaan balas dendam, kesombongan, dan kebencian bagi orang yang dimarahinya atau orang yang membuatnya marah.

c) Emosi cinta dalam membina hubungan sosial.

Cinta memainkan peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Cinta adalah asas kasih sayang antar manusia dan bagi pembentukan hubungan kemanusiaan yang hangat. Cinta juga merupakan ikatan kuat yang dapat mempererat hubungan antara seorang makhluk denganb Tuhannya, menjadikannya tulus dalam beribadah kepada-Nya, dalam mengikuti jalan-Nya, dan berpegang teguh kepada syariat-Nya.

Al-Qur'an membimbing kaum muslimin untuk memperkuat persaudaraan, tolong-menolong, cinta, dan persatuan di antara mereka. Seperti dijelaskan dalam surat al-Hujurat 10:

﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾

“Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu dan bertakwalah kepada Allah supaya kamu mendapat rahmat” (Depag, 1990:849).

Allah juga berfirman dalam surat Ali Imron ayat 103, yaitu:

﴿وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ وَادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِّنْ

النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٢﴾

"Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, Maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu Karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu Telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk." (Depag, 1990:93).

Ayat di atas mengandung pengertian bahwa manusia memerlukan bantuan manusia lainnya. Mereka tidak akan mampu untuk berdiri sendiri, mereka tidak akan mampu untuk hidup sendiri, tanpa ada bantuan dari manusia yang lain. Rasulullah SAW menganjurkan agar umat Islam bersatu, saling mencintai dan menyayangi. Beliau menegaskan bahwa tolok ukur keimanan seseorang dilihat dari kadar kecintaan mereka terhadap sesama, sedangkan tolok ukur kecintaan mereka terhadap sesama dilihat dari kadar mereka dalam menyebarkan salam.

Cinta lahir dalam hidup seseorang dengan bentuk yang bermacam-macam, terkadang seseorang mencintai dirinya sendiri, mencintai orang lain, dan mencintai Allah serta Rasul-Nya. Dalam al-Qur'an disebutkan 4(empat) jenis ragam dari kecintaan, di antaranya adalah sebagai berikut:

1) *Mencintai diri sendiri.*

Mencintai diri sendiri berhubungan erat dengan motivasi pemeliharaan diri. Seseorang menyukai untuk menghidupkan dan menumbuhkan kemampuannya serta merealisasikan dirinya. Ia menyukai segala sesuatu yang mendatangkan kebaikan, rasa aman, dan

bahagia baginya. Ia juga membenci apa saja yang merintanginya untuk hidup, tumbuh, dan merealisasikan diri serta segala hal yang mendatangkan rasa sakit, derita, dan bahaya bagi dirinya.

Al-Qur'an telah mengungkapkan tentang cinta kepada diri sendiri yang bersifat fitrah pada manusia dan kecenderungannya untuk menuntut segala hal yang memberikan manfaat kepadanya, juga menjauhi apa yang membahayakan dan menyakitinya. Hal tersebut tergambar saat disebutkan melalui lisan Nabi Muhammad SAW, bahwasanya apabila beliau mengetahui hal-hal gaib, maka pastilah beliau membuat kebaikan sebanyak-banyaknya bagi dirinya dan menolak keburukan serta penderitaan. Sebagaimana firman Allah surat al-A'raaf ayat 188 berikut:

قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ
الْغَيْبَ لَاسْتَكْثَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ ۚ إِنَّ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ
وَدَشِيرٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿١٨٨﴾

"Katakanlah: 'Aku tidak berkuasa menarik kemanfaatan bagi diriku dan tidak (pula) menolak kemudharatan kecuali yang dikehendaki Allah. dan sekiranya Aku mengetahui yang ghaib, tentulah Aku membuat kebajikan sebanyak-banyaknya dan Aku tidak akan ditimpa kemudharatan. Aku tidak lain hanyalah pemberi peringatan, dan pembawa berita gembira bagi orang-orang yang beriman'." (Depag, 1990:253).

2) Mencintai orang lain.

Agar seseorang dapat hidup dalam lingkungan kasih sayang dan integrasi dengan orang lain, maka ia harus membatasi

kecintaannya pada diri sendiri serta sikap egoisme yang ada pada dirinya. Ia harus menjaga keseimbangan dengan lingkungan, menyayangi dan mencintai orang lain, bersikap kooperatif dengan orang lain, mengulurkan bantuan serta pertolongan kepada orang lain.

Karena itu, setelah Allah menunjukkan kecintaan manusia terhadap dirinya sendiri, maka Dia langsung memuji orang yang menentang sikap berlebih-lebihan dalam mencintai dirinya sendiri – melepaskan diri dari keluh kesah dan kegelisahan apabila ditimpa kesusahan dan kekikiran jika memperoleh kebaikan; yakni dengan cara berpegang teguh pada keimanan, mendirikan shalat, menunaikan zakat, bersedekah kepada orang-orang fakir dan miskin serta orang-orang yang bernasib buruk, lalu menjauhkan diri dari apa yang dibenci oleh Allah. Karena sesungguhnya di antara peran dari iman adalah membuat keseimbangan antara kecintaan manusia kepada dirinya sendiri dan kecintaannya kepada orang lain, dengan melakukan apa yang dapat merealisasikan kemashlahatan individu serta kepentingan bersama. Seperti firman Allah dalam surat al-Ma'aarij ayat 19-27:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ
الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ
﴿٢٣﴾ وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾

وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ ﴿١٦﴾ وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ
مُشْفِقُونَ ﴿١٧﴾

"Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir. Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya. Dan orang-orang yang dalam hartanya tersedia bagian tertentu. Bagi orang (miskin) yang meminta dan orang yang tidak mempunyai apa-apa (yang tidak mau meminta). Dan orang-orang yang mempercayai hari pembalasan. Dan orang-orang yang takut terhadap azab Tuhannya." (Depag, 1990:974).

3) Cinta kepada Allah.

Sesungguhnya inti cinta bagi manusia yang paling mulia, bersih serta agung adalah cintanya kepada Allah dan kerinduannya yang menggelora untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Tidak hanya dalam shalat, tasbeih, dan doa-doanya saja, bahkan pada setiap nafas yang ia hirup, setiap perbuatan yang ia lakukan, dan setiap perilaku yang muncul darinya. Karena ia mengarahkan setiap perbuatan dan perilakunya hanya kepada Allah serta hanya berharap keridhaan-Nya. Sebagaimana firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 31 berikut ini:

قُلْ إِن كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ
ذُنُوبَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٣١﴾

"Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu." Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (Depag, 1990:80).

Dijelaskan pula dalam surat al-Maidah ayat 54:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهَ
بِقَوْمٍ تُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ
تُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ۚ ذَٰلِكَ فَضْلُ اللَّهِ
يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٥٤﴾

"Hai orang-orang yang beriman, barangsiapa di antara kamu yang murtad dari agamanya, Maka kelak Allah akan mendatangkan suatu kaum yang Allah mencintai mereka dan merekapun mencintaiNya, yang bersikap lemah Lembut terhadap orang yang mukmin, yang bersikap keras terhadap orang-orang kafir, yang berjihad dijalan Allah, dan yang tidak takut kepada celaan orang yang suka mencela. Itulah karunia Allah, diberikan-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya, dan Allah Maha luas (pemberian-Nya), lagi Maha Mengetahui." (Depag, 1990:169).

Kecintaan orang mukmin kepada Allah seharusnya mengungguli kecintaannya terhadap segala sesuatu dalam hidup ini, sebagaimana telah diingatkan oleh Allah dengan firman-Nya dalam surat at-Taubah 24 berikut ini:

قُلْ إِنْ كَانَ ءَابَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ
وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسْكِنٌ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ
إِلَيْكُمْ مِّنْ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ
اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ ﴿٢٤﴾

"Katakanlah: "Jika bapa-bapa, anak-anak, saudara-saudara, isteri-isteri, kaum keluargamu, harta kekayaan yang kamu usahakan, perniagaan yang kamu khawatiri kerugiannya, dan tempat tinggal yang kamu sukai, adalah lebih kamu cintai dari Allah dan RasulNya dan dari berjihad di jalan nya, Maka tunggulah sampai Allah mendatangkan Keputusan-Nya". dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang fasik." (Depag, 1990:281).

Apabila seseorang tulus cintanya kepada Allah, maka cinta ini menjadi kekuatan yang memotivasi dan mengarahkannya dalam kehidupan. Segala bentuk kecintaan tunduk terhadap cintra Ilahi ini. Ia menjadi manusia yang selalu melimpahkan rasa cinta kepada manusia lainnya, hewan, makhluk Allah serta alam semesta secara keseluruhan.

Dalam kisah Nabi Ibrahim AS dan Nabi Ismail AS dapat dijadikan contoh mengenai sikap kecintaan seorang hamba kepada Tuhannya. Pada saat Ibrahim AS merasa bahagia karena akhirnya mendapatkan seorang putera yang sangat diidam-idamkannya, Allah memberikan perintah untuk menyembelih anaknya itu, yang tidak lain adalah Ismail AS. Demi mewujudkan kecintaannya kepada Allah, Ibrahim melaksanakan perintah itu. Namun pada saat Ibrahim hendak menyembelih Ismail anaknya, datanglah wahyu dari Allah yang menyatakan bahwa Allah tidak menyuruh Ibrahim untuk membunuh Ismail –anaknya, tetapi Allah menyuruh Ibrahim untuk membunuh kecintaannya terhadap anaknya yang hampir mengalahkan kecintaan Ibrahim terhadap Allah.

4) *Cinta kepada Rasul Allah.*

Setelah cinta kepada Allah, seseorang harus mencintai Rasul Allah yang diutus oleh Allah sebagai pembawa rahmat bagi semesta alam dan memberi petunjuk serta mengajarkan kepada umat manusia tentang kitab-kitab suci. Rasul adalah sosok manusia yang dapat dijadikan suri tauladan yang sempurna, baik akhlak maupun sifat dan

karakternya yang bagus. Sebagaimana Allah memuji para Rasul dengan firman-Nya yang tercantum dalam surat al-Qalam ayat 4:

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾

"Dan Sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung." (Depag, 1990:960).

Seorang mukmin yang besar imannya akan benar-benar mencintai Rasul yang memikul beratnya dakwah dan berjuang memerangi kebathilan sehingga Islam dapat menyebar di seluruh bumi Allah ini.

d) Emosi keserakahan dan pengendaliannya.

Ketamakan dan keserakahan bersumber pada ketidakmampuan mengendalikan rasa ingin memiliki. Setiap kali harta bertambah, maka semakin tamak dan rakus untuk memiliki harta lebih banyak lagi. Seperti halnya raja Qarun, karena keserakahan terhadap harta yang dimiliki akhirnya ia dikubur oleh hartanya sendiri. Ketamakan dan keserakahan itu dapat menyebabkan kekikiran, sehingga memungkinkan orang yang serakah tidak akan mau menjalankan perintah Allah untuk mengeluarkan zakat. Allah berfirman dalam al-Qur'an surat at-Taubah ayat 34 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْأَحْبَارِ وَالرُّهْبَانِ لِيَآْكُلُونَ
أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَيَصُدُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ
الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ ﴿٣٤﴾

"Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya sebahagian besar dari orang-orang alim Yahudi dan rahib-rahib Nasrani benar-benar memakan harta orang dengan jalan batil dan mereka menghalang-halangi (manusia) dari jalan Allah. dan orang-orang yang menyimpan emas dan

perak dan tidak menafkahkan pada jalan Allah, Maka beritahukanlah kepada mereka, (bahwa mereka akan mendapat) siksa yang pedih." (Depag, 1990:283).

al-Ghazali mengatakan sesuatu yang berlebihan itu sifatnya merusak. Contohnya makan, terlalu banyak makan dilarang, kurang makan pun dilarang, karena keduanya menghalangi berlakunya kebahagiaan, sebab kekenyangan menyebabkan sakit perut terlalu berat sedang kelaparan menyebabkan pikiran tertuju hanya pada makanan. Sementara orang yang memakan kadar makanan secukupnya merasa bebas dari rasa lapar dan rasa berat perut. Cara itulah yang bisa membawa manusia kepada ilmu pengetahuan dan amal shaleh (Langgulang, 1992:333).

e) Mengendalikan nafsu bermusuhan.

Rasulullah SAW melarang kaum Muslimin untuk saling bermusuhan, melarang mereka menakut-nakuti, menganiaya, dan menyakiti saudara mereka (kaum Muslimin); baik secara fisik misalnya memukul dan membunuh, atau dengan perkataan seperti mencela, menghina, menuduh, mengejek, atau ghibah (membuka rahasia orang lain). Rasulullah menjadikan sifat dasar seorang Muslim adalah tidak menyakiti saudaranya sesama Muslim dengan tangan atau lidah (Najati, 2002:78).

f) Mengendalikan motif seksual.

Motif seksual merupakan kesadaran fisiologis primer yang kuat dan mendesak, khususnya pada pemuda/remaja. Desakan motif seksual pada remaja dalam kondisi tertentu kadang sampai mengganggu saraf akibat konflik yang dialaminya dalam melawan mengalahkan motif ini.

Solusi terbaik adalah pernikahan, guna menekan kuatnya desakan motif seksual dan konflik batin yang ditimbulkannya. Namun kenyataannya, banyak remaja yang tidak mampu menikah karena alasan sosial ekonomi. Dalam kondisi seperti ini, remaja dapat mengalihkan energi yang dimilikinya untuk berolah raga, karena hal ini bisa mengalihkan pikiran dari pemenuhan motif seksual. Selain berolah raga, remaja juga bisa menyalurkannya dalam kegiatan dan kreativitas lainnya seperti sastra, seni, musik, dan kegiatan sosial lainnya yang beragam sehingga dapat menguras energi tubuhnya dan melemahkan motif seksualnya.

Solusi lain (hal ini telah dianjurkan oleh agama Islam) adalah dengan berpuasa bagi remaja yang tidak kuat dalam menahan motif seksual dan hawa nafsunya. Selain karena perut kosong akibat jumlah makan yang berkurang, berpuasa dapat mengalihkan pikiran seseorang untuk sibuk beribadah, berdzikir, dan bertasbih kepada Allah sehingga tidak memikirkan seksualitas (Najati, 2002:62-63).

Salah satu perbuatan yang dapat membantu untuk mengendalikan motif seksual adalah tidak melihat sesuatu yang dapat membangkitkan gairah seksual seperti bagian-bagian tubuh perempuan yang mengandung itnah dan dapat menimbulkan rangsangan. Karena itu, Allah memerintahkan kaum Mukmin untuk menjaga pandangannya. Allah juga memerintahkan para wanita untuk mengulurkan kerudung ke dada mereka dan tidak memperlihatkan perhiasan mereka guna menghindarkan dari

berbagai hal yang dapat menimbulkan fitnah. Seperti halnya firman Allah dalam surat an-Nur ayat 30-31 berikut:

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴿٣٠﴾ وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۖ وَلَا يَضْرِبْنَ خُمْرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّبِيعِينَ غَيْرِ أُولَى الْأَرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ ۖ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ ۚ وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣١﴾

"Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman: 'Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih Suci bagi mereka, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang mereka perbuat.'

Katakanlah kepada wanita yang beriman: 'Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan kemaluannya, dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya. dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung kedadanya, dan janganlah menampakkan perhiasannya kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putera-putera mereka, atau putera-putera suami mereka, atau Saudara-saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara lelaki mereka, atau putera-putera saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita islam, atau budak-budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, Hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung'" (Depag, 1990:548).

Dari paparan di atas, dapat dibuktikan bahwa bagaimana agama Islam sebagai *Rahmatan Lil 'Alamiin* menuntun umatnya agar tidak terjerumus ke dalam ajakan hawa *nafsu* yang berada dalam dimensi emosi manusia, dan dapat mengelola emosi secara baik dan benar. Agama Islam memahami bahwa emosi memiliki peranan yang tidak kalah penting dengan dimensi lain dalam diri manusia, tetapi emosi harus selalu diarahkan agar tidak dikuasai oleh *syaitan*. Karena sesungguhnya emosi dalam pandangan al-Qur'an tidak jauh berbeda dengan apa yang telah dipelajari dalam teori psikologi, diantaranya ada marah, takut, dan cinta. Akan tetapi, menurut al-Qur'an, emosi merupakan suatu hikmah yang telah diberikan oleh Allah kepada manusia agar dapat hidup lebih eksis. Sehingga manusia tidak hanya cenderung bersenang-senang di dunia, sebagaimana dinyatakan dalam surat Muhammad ayat 12, yaitu:

إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرَى مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ
وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى هُمْ

"Sesungguhnya Allah memasukkan orang-orang mukmin dan beramal saleh ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai. dan orang-orang kafir bersenang-senang (di dunia) dan mereka makan seperti makannya binatang. dan Jahannam adalah tempat tinggal mereka." (Depag, 1990:831).

Mereka (orang-orang kafir) cenderung memuaskan dirinya, mengumbar hawa *nafsunya*, dan sebagai akibatnya adalah kerusakan – baik dalam diri pribadi maupun kepada orang lain.

Tuntunan yang diajarkan dalam Islam melalui firman-firman Allah yang telah termaktub dalam surat Al-Hadid 22-23:

مَا قَبْلَ مَنْ كَتَبَ فِي إِلَّا أَنْفُسِكُمْ فِي وَلَا الْأَرْضِ فِي مُصِيبَةٍ مِنْ أَصَابَ
 لَكِيلًا ﴿٢٢﴾ يَسِيرُ اللَّهُ عَلَى ذَلِكَ إِنَّ نَبْرَاهَا أَنْ تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا
 تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

“Tiada suatu bencana pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauful Mahfudz) sebelum Kami meniptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang telah diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri” (Depag, 1990:904).

Secara umum, ayat tersebut di atas menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan manusia untuk dapat menguasai emosi-emosinya, mengendalikannya, dan juga mengontrolnya. Seseorang diharapkan untuk tidak terlalu bahagia ketika mendapatkan nikmatNya, dan tidak terlalu bersedih ketika apa yang dimilikinya hilang. Karena semua yang ada di dunia ini hanyalah milik Allah semata.

Orang-orang Romawi dan gereja-gereja Kristen menyatakan pengendalian emosi diri dengan tujuan keseimbangan emosi, bukan menekan emosi; setiap perasaan mempunyai nilai dan makna. Kehidupan tanpa nafsu bagaikan padang pasir netralitas yang datar dan membosankan, terputus dan terkucil dari kekayaan hidup itu sendiri. Sedangkan Aristoteles mengungkapkan bahwa yang dikehendaki adalah emosi yang wajar, keselarasan antara perasaan dan lingkungan. Emosi yang terlampau ditekan akan menciptakan kebosanan dan jarak, emosi yang tak terkendali – terlampau

ekstrem dan terus-menerus – akan menjadi sumber penyakit seperti depresi berat, cemas berlebihan, amarah yang meluap-luap, gangguan emosional yang berlebihan – yang lebih dikenal dengan istilah '*mania*' (Goleman/a, 2005:77).

Tujuan akhir pengendalian emosi yang oleh Ary Ginanjar (2006:302) disebut sebagai pengendalian diri adalah mencapai sebuah keberhasilan. Hal ini sesuai dengan salah satu unsur utama kecerdasan emosional yang diungkapkan oleh Brazelton, yaitu kendali diri. Pengendalian diri ini dalam Islam tercermin dalam ibadah puasa.

Tujuan dari puasa itu sendiri yang sebenarnya adalah 'menahan diri', dalam arti yang sangat luas. Menahan diri dari belenggu ego duniawi yang tidak terkendali dan nafsu batiniah yang tidak seimbang. Dorongan (keinginan/nafsu) fisik atau batin secara berlebihan akan menghasilkan sebuah rantai belenggu yang akan menutup *asset* yang paling berharga dari seorang manusia, yaitu kejernihan hati yang merupakan sumber-sumber suara Ilahiah yang selalu memberikan bimbingan dan informasi-informasi maha penting untuk kemajuan dan keberhasilan seseorang. Jika hal itu telah tertutupi oleh nafsu fisik dan batin yang tidak seimbang akan mengakibatkan seseorang menjadi 'buta hati', tidak peka dan tidak mampu lagi membaca kondisi batiniah dirinya dan juga lingkungannya secara obyektif. Karena pada dasarnya 'ego atau nafsu' itu akan cenderung mengambil jalan pintas untuk mencapai suatu keberhasilan, dan akan menciptakan suatu landasan yang rapuh dan berbahaya yang justru akan menghantam balik dirinya sendiri, serta juga cenderung mengarah pada kerusakan dan kehancuran.

Salah satu manfaat yang bisa diperoleh seorang Muslim ketika menjalankan ibadah puasa adalah bentuk pelatihan untuk mengendalikan suasana hati (Agustian, 2006:305). Suasana hati yang bergejolak (emosi memuncak) dapat manusia tidak bisa berpikir jernih dan bertindak secara positif dan produktif.

Unsur lain dalam kecerdasan emosional menurut Brazelton adalah keyakinan. Keyakinan atau keimanan kepada Allah SWT dengan iman yang benar dan ketaatan mengikuti manhaj (sistem) Allah yang telah dijelaskan oleh Rasulullah, akan mendorong manusia kepada keteguhan dan kekuatan keinginan yang memungkinkannya untuk menguasai serta mengendalikan emosi-emosi yang ada pada dirinya. Sesungguhnya orang mukmin yang benar imannya hanya takut kepada Allah SWT. Hal ini telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surat ar-Ra'ad ayat 28 berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (Depag, 1990:373).

Di samping itu, seseorang yang memiliki kecerdasan pada dimensi emosional yakni mampu menguasai situasi yang penuh tantangan, yang biasanya dapat menimbulkan ketegangan dan kecemasan, akan lebih tangguh menghadapi persoalan hidup, juga akan berhasil mengendalikan reaksi dan perilakunya, sehingga mampu menghadapi kegagalan dengan baik. Pengendalian emosi dan tidak adanya tindakan agresi terhadap orang lain yang

disebabkan oleh emosi yang berlebihan serta selalu tenang akan menciptakan harinisasi dalam berinteraksi dan juga mendorong untuk introspeksi diri.

Dengan demikian, keerdasan emosional dalam Islam merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi (suasana hati) seseorang dalam situasi dan kondisi tertentu. Pengendalian emosi ini tentu saja hanya dapat dilakukan oleh orang-orang yang beriman dan yang mempunyai keteguhan hati. Keimanan kepada Allah SWT merupakan kunci utama untuk membebaskan suasana hati dari segala bentuk godaan setan. Allah senantiasa melindungi serta menuntun manusia yang mendekatkan diri kepada-Nya.

Sebagaimana firman Allah dalam sebuah hadits Qudsi yang diriwayatkan oleh Umar bin Khafshoh dalam kitab Shahih Bukhori yang berbunyi:

حدثنا عمر بن حفص حدثنا أبي حدثنا الأعمش سمعت أبا صالح عن أبي هريرة رضي الله عنهم قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: يقول الله تعالى أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم وإن تقرب إلي بشبر تقربت إليه ذراعاً وإن تقرب إلي ذراعاً تقربت إليه باعاً وإن أتاني

يمشي أتته هرولة

“Seorang hamba akan mendekatkan diri kepadaKu, hingga Aku mencintainya. Dan bila Aku mencintainya, menjadilah PendengaranKu yang digunakannya untuk mendengar, PenglihatanKu yang digunakannya untuk melihat, TanganKu yang digunakannya, serta KakiKu yang digunakannya untuk berjalan” (HR. Bukhari).

C. KEMATANGAN EMOSI

Setelah sebelumnya penulis menjelaskan tentang kecerdasan emosional, sekarang akan dibahas tentang kematangan emosional yang saling berkaitan. Seseorang yang telah memiliki kecerdasan emosional dapat mematangkan lagi aspek emosionalnya agar memiliki pemikiran yang lebih dewasa.

1. Pengertian Kematangan Emosi

Sebelum membahas lebih lanjut tentang kematangan emosional, kita perlu mengingat sedikit mengenai emosi itu sendiri.

Emosi adalah suatu kondisi biologis dan psikologis dari diri individu ketika menghadapi berbagai situasi yang berbeda sebagai hasil dari proses kognisi dan terekspresi dalam perilaku yang nampak.

Emosi ada beraneka ragam, namun emosi manusia pada prinsipnya hanya terdiri dari beberapa emosi dasar diantaranya senang, sedih, marah, takut, benci, terkejut, dan jijik. Beberapa dari emosi dasar ini banyak dideskripsikan dalam al-Qur'an, diantaranya surat al-A'raaf ayat 150 berikut:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَنَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ
بَعْدِي ۖ أَعْجَلْتُمُ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ ۚ قَالَ
ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا
تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿١٥٠﴾

“Dan tatkala Musa Telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: ‘Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? Apakah kamu tidak sabar menanti kedatanganku kembali sesudah munajat dengan Tuhan sehingga kamu

membuat patung untuk disembah sebagai menyembah Allah? dan Musapun melemparkan luh-luh Taurat (kepingan dari batu atau kayu yang tertulis padanya isi Taurat yang diterima nabi Musa a.s. sesudah munajat di gunung Thursina) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "Hai anak ibuku, Sesungguhnya kaum Ini Telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan Aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim" (Depag RI, 1990:)

Terdapat pula dalam surat al-Anbiya' ayat 40:

بَلْ تَأْتِيهِمْ بَغْتَةً فَتَبْهَتُهُمْ فَلَا يَسْتَطِيعُونَ رَدَّهَا وَلَا هُمْ يُنْظَرُونَ ﴿٤٠﴾

"Sebenarnya (azab) itu akan datang kepada mereka dengan sekonyong-konyong lalu membuat mereka menjadi panik, Maka mereka tidak sanggup menolaknya dan tidak (pula) mereka diberi tangguh" (Depag RI, 1990:)

Dalam surat an-Nisa' ayat 54 juga dijelaskan sebagai berikut:

أَمْ تَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۖ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا ﴿٥٤﴾

"Ataukah mereka dengki kepada manusia (Muhammad) lantaran karunia (kenabian, Al Quran, dan kemenangan) yang Allah Telah berikan kepadanya? Sesungguhnya kami Telah memberikan Kitab dan hikmah kepada keluarga Ibrahim, dan kami Telah memberikan kepadanya kerajaan yang besar." (Depag RI, 1990:)

Selain itu, juga terdapat pada surat al-Maidah ayat 27:

﴿٢٧﴾ وَأَتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقْبِلُ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴿٢٨﴾

"Ceritakanlah kepada mereka kisah kedua putera Adam (Habil dan Qabil) menurut yang Sebenarnya, ketika keduanya mempersembahkan korban, Maka diterima dari salah seorang dari mereka berdua (Habil) dan tidak diterima dari yang lain (Qabil). ia Berkata (Qabil): "Aku pasti membunuhmu!". Berkata Habil: "Sesungguhnya Allah Hanya menerima (korban) dari orang-orang yang bertakwa'." (Depag RI, 1990:)

Emosi dasar tersebut di atas akan berkembang menjdi emosi yang lebih kompleks dan menuju ke arah kematangan emosional, seiring dengan

bertambahnya usia dan pengalaman. Namun, bukan berarti setiap orang dewasa dan orang tua memiliki emosi yang matang, karena banyak realita yang menunjukkan bahwa walaupun seorang telah mencapai usia dewasa dan tua namun mereka masih belum mampu untuk mengendalikan emosinya. Misalnya seseorang yang terburu-buru untuk menghadiri pertemuan penting yang berkaitan dengan bisnisnya. Saat melintasi jalan raya, mobilnya bertabrakan dengan bis kota. Orang tersebut langsung naik pitam dan dengan tubuh gemetar serta jantung berdebar, ia memarahi supir dan kondektur bis. Mereka tidak terima sehingga terjadilah perang mulut dan berakhir dengan perkelahian. Orang tersebut babak belur, supir dan kondektur bis tersebut meninggalkannya begitu saja. Ini adalah salah satu contoh orang yang belum mampu untuk mengendalikan emosinya. Seandainya saja orang tersebut mau berfikir sejenak, menenangkan pikiran dan emosinya, maka tentunya hal tersebut dapat dihindarkan. Ia tidak terluka, ia pun dapat menghadiri acaranya. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan sebuah kematangan emosional.

Kematangan berarti suatu hasil akhir dari pertumbuhan dan perkembangan fisik yang disertai dengan perubahan-perubahan perilaku. Monks (1992:202) lebih menekankan pada adanya suatu kemampuan yang berfungsi dalam tingkat yang lebih tinggi dari suatu perkembangan sebagai hasil dari pertumbuhan fisik.

Hurlock (1996:67) menjelaskan bahwa remaja yang dipandang oleh kelompok sosial sebagai individu yang matang emosinya adalah mereka yang

bisa mempelajari kapan dan bagaimana mengendalikan emosinya, dibantu dengan katarsis emosinya.

Kematangan emosional berarti kemampuan menggunakan sumber emosi untuk mencari kepuasan dari hal-hal yang menyenangkan, mencintai dan menerima cinta, menerima ketakutan-ketakutan yang timbul saat berada pada situasi yang menakutkan tanpa perlu untuk berpura-pura berani, mengalami kemarahan yang wajar ketika berhadapan dengan perasaan frustrasi, meraih segala kemungkinan dalam kehidupan walaupun itu berarti untuk menghadapi kemungkinan susah atau senang, maupun untung atau rugi. (Mulyono, 1986:18).

Menurut Chaplin (2001:165), kematangan emosional merupakan suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang pantas bagi anak-anak.

Stream (dalam Kurniawati, 2001:17) menyatakan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk menerima ketidaksempurnaan diri tanpa terlalu merasa bersalah atau malu dan kesanggupan menerima ketidaksempurnaan orang lain apa adanya.

Faraj (dalam Najati, 2002:5) berpendapat bahwa kematangan emosi adalah kemampuan menahan diri dalam situasi-situasi yang memancing emosi, tidak ceroboh dan tidak mudah emosi.

Menurut Martin (2003: 73), kematangan emosi merupakan kemampuan menerima hal-hal negatif dari lingkungannya tanpa membalas dengan sikap yang negatif pula, melainkan dengan kebaikan.

Di lain pihak, Aristoteles menjelaskan lebih mendetail lagi tentang pengertian kematangan emosi, yaitu hal-hal yang mencakup mengendalikan diri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan emosi, mengatur situasi dan menjaga agar bebas stres, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir untuk membaca perasaan orang lain, memelihara hubungan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta memimpin (<http://dokter.indo.net.id/emosi/html>).

Dari beberapa uraian pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk memotivasi diri, bertahan untuk menghadapi konflik, mampu untuk membaca perasaan orang lain (baik itu marah, benci, senang, sedih, kecewa, maupun cinta); untuk menuju keadaan kejiwaan mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional seseorang yang ditandai dengan perubahan kemampuan individu, dalam mengendalikan diri melalui pengekspresian emosi yang tepat dalam usaha menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan dan situasi perasaan-perasaan diri sendiri ketika berada dalam situasi sosial tertentu.

2. Ciri-ciri Kematangan Emosional (Emotional Quality Management)

Tujuan akhir dari perkembangan emosi adalah mencapai tingkat kematangan emosional. Kematangan emosional akan terlihat dalam sikap dan

perilaku dalam berhubungan dengan orang lain atau pada saat menghadapi sebuah situasi tertentu.

Hurlock (1996:213) mengemukakan bahwa anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada remaja tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima, menilai situasi kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari suatu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain.

Pendapat yang senada dengan Hurlock dikemukakan oleh Soesilowindradini (1984:212), bahwa seseorang dapat dikatakan telah mencapai kematangan emosional apabila menunjukkan sikap tidak meledak di depan orang banyak karena tidak dapat menahan emosinya lagi, mempertimbangkan dengan kritis terlebih dahulu suatu situasi sebelum memberikan reaksi yang dikuasai oleh emosi-emosi, lebih stabil dalam pemberian reaksi terhadap salah satu bentuk emosi yang dialami.

Menurut Farasi (dalam Najati, 2002:3), seseorang yang memiliki kematangan emosi yaitu orang yang mampu menahan diri dalam situasi-situasi yang memancing emosi, tidak ceroboh dan tidak emosi, percaya diri dan realistis dalam menghadapi problem-problem hidup.

Gorious (dalam Najati, 2002:3) memaparkan cirri-ciri kematangan emosi yaitu sejauh mana individu mampu menerima kenyataan yang berkaitan dengan kemampuan dan potensi kepribadiannya, sejauh mana individu mampu

menikmati hubungan sosialnya baik dalam dan maupun diluar keluarga, sejauh mana kesuksesan kerja membawa kepuasan batin, maupun bersikap positif terhadap kehidupan, sanggup menghadapi situasi yang tidak diperkirakan, berani dan mampu mengemban tanggung jawab, teguh dan konsisten, mampu mewujudkan keseimbangan dan keharmonisan di antara berbagai tuntutan kebutuhan dan motivasi kehidupan, memiliki perhatian yang seimbang terhadap berbagai macam kegiatan intelektual kerja, hiburan dan sosial, memiliki pandangan hidup yang kuat dan integral.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri kematangan emosional adalah apabila individu tersebut memiliki:

1. Kemampuan mengontrol atau mengendalikan emosi dengan cara-cara yang lebih dapat diterima oleh lingkungan sosialnya
2. Menilai situasi secara kritis
3. Mampu memberikan reaksi emosional yang tepat
4. Stabil dalam merespon suatu keadaan yang berkaitan dengan emosi
5. Bersikap realitis
6. Tidak impulsif
7. Selektif dalam merespon
8. Adaptabilitas
9. Percaya diri
10. Berfikir obyektif
11. Bertanggung jawab
12. Memiliki motivasi yang kuat

13. Optimis
14. Memiliki pandangan hidup yang kuat dan integral
15. Mampu menjaga keseimbangan terhadap berbagai tuntutan tuntutan yang ada.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kematangan Emosional (Emotional Quality Management)

Individu yang tidak mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi memiliki kemungkinan timbulnya ketegangan emosi yang dapat mempengaruhi stabilitas emosi.

Menurut Young (dalam Kurniawati, 2001:21) kematangan emosi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu :

1. Faktor lingkungan

Yang dimaksud faktor lingkungan yaitu meliputi lingkungan tempat hidup termasuk didalamnya lingkungan keluarga, lingkungan sosial masyarakat, dan lingkungan kerja.

2. Faktor individu

Meliputi keadaan kepribadian individu yang bersangkutan. Individu yang memiliki ketahanan mental baik akan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga stabilitas emosi individu tidak terganggu. Sebaliknya, bila individu tersebut memiliki ketahanan mental yang lemah akan mudah merasa putus asa sehingga mempengaruhi kematangan emosinya.

3. Faktor pengalaman

Pengalaman yang diperoleh dari lingkungan akan mempengaruhi kematangan emosi individu. Pengalaman yang menyenangkan akan memberikan pengaruh positif terhadap individu, akan tetapi pengalaman yang tidak menyenangkan bila selalu terulang dapat memberi pengaruh yang negatif terhadap kematangan emosi individu.

Menurut Soesilo Windradini (1984:212), untuk mencapai kematangan emosional, seseorang harus mempunyai pandangan yang luas karena dalam situasi – situasi yang mungkin menimbulkan reaksi emosional yang hebat.

Martin (2003:76) menyatakan bahwa kematangan emosi tidak dapat terjadi dalam sekejap melalui pemaksaan misalnya dengan mengikuti kursus-kursus kilat. Proses ini hanya dapat dipermudah jalannya, namun tidak dapat dipaksa sehingga tidak heran kalau Goleman (dalam Martin, 2003:76) mengatakan bahwa kematangan emosi seseorang terkait dengan usia dan pengalaman hidup. Pendapat ini didukung oleh Alisyahbana, dkk (1984:18) yang menyatakan bahwa kematangan emosi mempunyai hubungan yang erat dengan pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Menurut Sarwono (1984:53-54) pertumbuhan dan perkembangan emosi seperti juga pada tingkah laku, ditentukan oleh proses pematangan dan proses belajar. Makin besar seseorang, makin besar pula kemampuan untuk belajar sehingga emosinya makin berkembang. Pendapat senada diungkapkan oleh Hurlock (1996:213) bahwa untuk mencapai kematangan emosi, seseorang harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional, menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosinya.

Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi adalah faktor lingkungan, faktor individu, dan faktor pengalaman hidup yang terkait dengan proses belajar dan faktor usia.

D. PRESTASI BELAJAR

Hakikat pendidikan ialah memberi pengalaman kepada anak didik setaraf dengan bakat kemampuannya. Bagi mereka yang berpotensi tinggi, pendidikan yang demokratis bertanggung jawab menyediakan pelayanan pendidikan khusus, agar mereka dapat mewujudkan diri sepenuhnya. Sedangkan tujuan pendidikan pada hakekatnya adalah mengusahakan suatu lingkungan di mana setiap anak didik diberi kesempatan untuk mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai baik dengan kebutuhannya maupun dengan kebutuhan masyarakatnya (Utami, 1990:33). Ini berarti bahwa sekolah yang efektif adalah apabila sekolah tersebut mampu meningkatkan prestasi belajar siswa.

Prestasi belajar adalah sebuah kalimat yang terdiri dari dua kata, yakni ‘prestasi’ dan ‘belajar’, yang mempunyai arti berbeda satu sama lainnya. Oleh karena itu sebelum pengertian ‘prestasi belajar’ dibicarakan, ada baiknya pembicaraan ini diarahkan pada masalah pertama untuk mendapatkan pemahaman lebih jauh mengenai makna kata ‘prestasi’ dan ‘belajar’. Hal ini juga untuk memudahkan memahami tentang pengertian ‘prestasi belajar’ itu sendiri.

1. Definisi Prestasi Belajar

Setelah menelusuri uraian di atas, maka dapat difahami mengenai makna kata 'prestasi' dan 'belajar'. Prestasi pada dasarnya adalah hasil yang diperoleh dari suatu aktivitas. Sedangkan belajar pada dasarnya adalah suatu proses yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu, yakni perubahan tingkah laku atau pemikiran.

Kalau perubahan tingkah laku adalah tujuan yang mau dicapai dari aktivitas belajar, maka perubahan tingkah laku itulah salah satu indikator yang dijadikan pedoman untuk mengetahui kemajuan individu dalam segala hal yang diperolehnya di sekolah.

Kemajuan yang diperoleh itu tidak saja berupa ilmu pengetahuan, tapi juga berupa kecakapan atau keterampilan. Semuanya bisa diperoleh di bidang suatu mata pelajaran tertentu. Kemudian untuk mengetahui penguasaan setiap siswa terhadap mata pelajaran tertentu itu dilaksanakanlah evaluasi. Dari hasil evaluasi itulah akan dapat diketahui kemajuan siswa.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, 'Prestasi Belajar' adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru (Depdikbud, 1990:700).

Dengan demikian dapat difahami, bahwa prestasi belajar adalah penilaian pendidikan tentang kemajuan siswa dalam segala hal yang dipelajari di sekolah yang menyangkut pengetahuan atau kecakapan/keterampilan yang dinyatakan sesudah hasil penilaian (Djamarah, 1994:23-24).

Dari definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa 'prestasi belajar' adalah suatu hasil yang diperoleh dari penilaian pendidikan yang dilakukan oleh guru dalam rentang waktu tertentu melalui sebuah evaluasi tentang kemajuan siswa dalam bidang pendidikan formal di sekolah, yang kemudian dilaporkan secara tertulis. Dalam hal ini prestasi belajar yang dimaksud adalah laporan hasil akhir belajar yang dikemas dan ditulis dalam buku raport siswa.

2. Tes Prestasi Belajar.

Untuk mengetahui hasil dari penguasaan pengetahuan semua mata pelajaran, diperlukan suatu tes prestasi belajar atau tes hasil belajar untuk menentukan nilai. Benyamin S. Bloom dkk (dalam Azwar, 2003:8) membagi kawasan belajar yang mereka sebut sebagai tujuan pendidikan menjadi 3 (tiga) bagian yaitu: kawasan kognitif, afektif, dan psikomotor. Tes prestasi belajar secara luas mencakup ketiga kawasan tujuan pendidikan tersebut.

Tes prestasi belajar dibedakan dari tes kemampuan lain bila dilihat dari tujuannya, yaitu mengungkap keberhasilan seseorang dalam belajar. Tujuan ini membawa keharusan dalam konstruksinya untuk selalu mengacu pada perencanaan program belajar yang dituangkan dalam silabus masing-masing materi pelajaran.

Tes prestasi belajar merupakan tes yang disusun secara terencana untuk mengungkapkan performansi maksimal subyek dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan. Pendidikan formal yang diadakan di kelas, tes prestasi belajar dapat berbentuk ulangan-ulangan harian,

ujian tengah semester, ujian akhir semester, bahkan ebta-UAN dan ujian masuk perguruan tinggi (SPMB).

a. Fungsi dan Tujuan Tes Prestasi Belajar.

Azwar (2003:10-12) dan Syah (1999:177) mengatakan informasi yang besar sumbangannya dalam suatu keputusan pendidikan umumnya diperoleh dari tes prestasi belajar atau dari kegiatan pengukuran dan penilaian pendidikan. Berbagai macam keputusan pendidikan itu menempatkan tes prestasi belajar dalam beberapa fungsi yaitu:

- 1) Fungsi administratif, untuk penyusunan daftar nilai dan pengisian buku raport.
- 2) Fungsi promosi, untuk menetapkan kenaikan atau kelulusan
- 3) Fungsi penempatan, penggunaan hasil tes prestasi belajar untuk klasifikasi individu ke dalam bidang/jurusan yang sesuai dengan kemampuan yang diperlihatkannya pada hasil belajar sebelumnya.
- 4) Fungsi formatif, merupakan penggunaan hasil tes prestasi belajar guna melihat sejauh mana kemajuan belajar yang telah dicapai oleh siswa dalam suatu program pelajaran. Dalam hal ini tes prestasi merupakan umpan balik (*feed back*) kemajuan belajar dan karena itu biasanya tes diselenggarakan di tengah jangka waktu suatu program yang sedang berjalan.
- 5) Fungsi diagnostik, yakni dilakukan tes prestasi apabila hasil tes yang bersangkutan digunakan untuk mendiagnosis/ mengidentifikasi kesukaran-kesukaran dalam belajar, mendeteksi

kelemahan-kelemahan siswa yang dapat diperbaiki segera dan semacamnya, dan merencanakan program *remedial teaching* (pengajaran perbaikan).

- 6) Fungsi sumatif, adalah penggunaan hasil tes prestasi belajar untuk memperoleh informasi mengenai penguasaan pelajaran yang telah direncanakan sebelumnya dalam suatu program pelajaran.
- 7) Sebagai sumber data BP yang dapat memasok data siswa tertentu yang memerlukan bimbingan dan penyuluhan.
- 8) Sebagai bahan pertimbangan pengembangan masa mendatang yang meliputi pengembangan kurikulum, metode dan alat-alat PBM.

Adapun tujuan dari pemberian tes prestasi belajar adalah:

- 1) Untuk mengetahui tingkat kemajuan yang telah dicapai oleh siswa dalam suatu kurun waktu proses belajar tertentu.
- 2) Untuk mengetahui posisi atau kedudukan seorang siswa dalam kelompok kelasnya.
- 3) Untuk mengetahui tingkat usaha belajar yang dilakukan siswa.
- 4) Untuk mengetahui hingga sejauh mana siswa telah mendayagunakan kapasitas kognitifnya (kemampuan kecerdasan yang dimilikinya) untuk keperluan belajar.
- 5) Untuk mengetahui tingkat daya guna dan hasil guna metode mengajar yang telah digunakan guru dalam proses mengajar-belajar (PMB).

b. Penyusunan Tes Prestasi Belajar.

Gronlund (dalam Azwar, 2003:18-21), merumuskan beberapa prinsip dasar dalam pengukuran prestasi, sebagai berikut:

- 1) Tes prestasi harus mengukur hasil belajar yang telah dibatasi secara jelas sesuai dengan tujuan instruksional.
- 2) Tes prestasi harus mengukur suatu sampel yang representatif dari hasil belajar dan dari materi yang dicakupkan oleh program instruksional atau pengajaran.
- 3) Tes prestasi harus berisi item-item dengan tipe yang paling cocok guna mengukur hasil belajar yang diinginkan.
- 4) Tes prestasi harus dirancang sedemikian rupa agar sesuai dengan tujuan penggunaan hasilnya.
- 5) Reliabilitas tes prestasi harus diusahakan setinggi mungkin dan hasil ukurnya ditafsirkan dengan hati-hati.
- 6) Tes prestasi harus dapat digunakan untuk meningkatkan belajar para peserta didik.

Sedangkan Suryabrata (2002:303) mengemukakan syarat-syarat tes yang baik itu adalah sebagai berikut:

- 1) Tes itu harus reliable.

Suatu tes adalah reliable bila memiliki keajegan hasil (consistency), tes itu sama dengan dirinya sendiri. Cara menyelidiki reliabilitas suatu tes dengan tehnik korelasi.

2) Tes itu harus valid.

Suatu tes adalah valid apabila tes tersebut mengukur apa yang seharusnya diukurnya. Untuk menyelidiki validitas suatu tes, biasanya orang membandingkan tes yang sedang diselidiki validitasnya dengan tes yang sudah dipandang baik.

3) Tes itu harus obyektif.

Obyektivitas adalah suatu faktor yang penting yang mempengaruhi validitas dan reliabilitas. Ada dua aspek dari obyektivitas, yaitu: (a) yang berhubungan dengan scoring mengenai tes itu, dan (b) yang berhubungan dengan interpretasi mengenai score dari tes tersebut.

4) Tes itu harus diskriminatif.

Suatu tes disebut diskriminatif kalau tes itu disusun sedemikian rupa sehingga dapat melacak (menunjukkan) perbedaan-perbedaan yang kecil sekalipun.

5) Tes itu harus comprehensive.

Suatu tes dikatakan comprehensive kalau tes tersebut mencakup segala persoalan yang harus diselidiki. Bagi guru (pendidik) berarti dapat memberikan gambaran yang lengkap mengenai apa yang telah diberikannya kepada anak didiknya.

6) Tes itu harus mudah digunakan.

Jika sekiranya segala syarat telah cukup dipenuhi tetapi tes tersebut sukar untuk dilaksanakan, maka tes tersebut kecil nilai praktisnya, padahal tes tersebut justru untuk tujuan dan keperluan praktis.

c. *Tes Prestasi Belajar dalam Berbagai Ranah Psikologi.*

Syah (1999:187) membahas alternatif pengukuran keberhasilan belajar baik yang berdimensi ranah cipta, ranah rasa, maupun ranah karsa.

- 1) Tes Prestasi Kognitif, tes yang mengukur keberhasilan siswa yang berdimensi kognitif (ranah cipta) dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik dengan tes tertulis maupun tes lisan dan perbuatan.
- 2) Tes Prestasi Afektif, dalam merencanakan penyusunan instrumen tes prestasi siswa yang berdimensi efektif (ranah rasa), jenis-jenis prestasi internalisasi dan karakterisasi seyogyanya mendapat perhatian khusus. Alasannya, kedua jenis prestasi ranah rasa itulah yang lebih banyak mengendalikan sikap dan perbuatan siswa.
- 3) Tes Prestasi Psikomotor, cara yang dipandang tepat untuk mengevaluasi keberhasilan belajar yang berdimensi psikomotor (ranah karsa) adalah observasi. Dalam hal ini, observasi dapat diartikan sebagai sejenis tes mengenai peristiwa, tingkah laku, atau fenomena lain, dengan pengamatan langsung. Namun, observasi harus dibedakan dari eksperimen, karena eksperimen pada umumnya dipandang sebagai salah satu cara observasi.

Tabel 2.1
Jenis, Indikator, dan Cara Evaluasi Prestasi

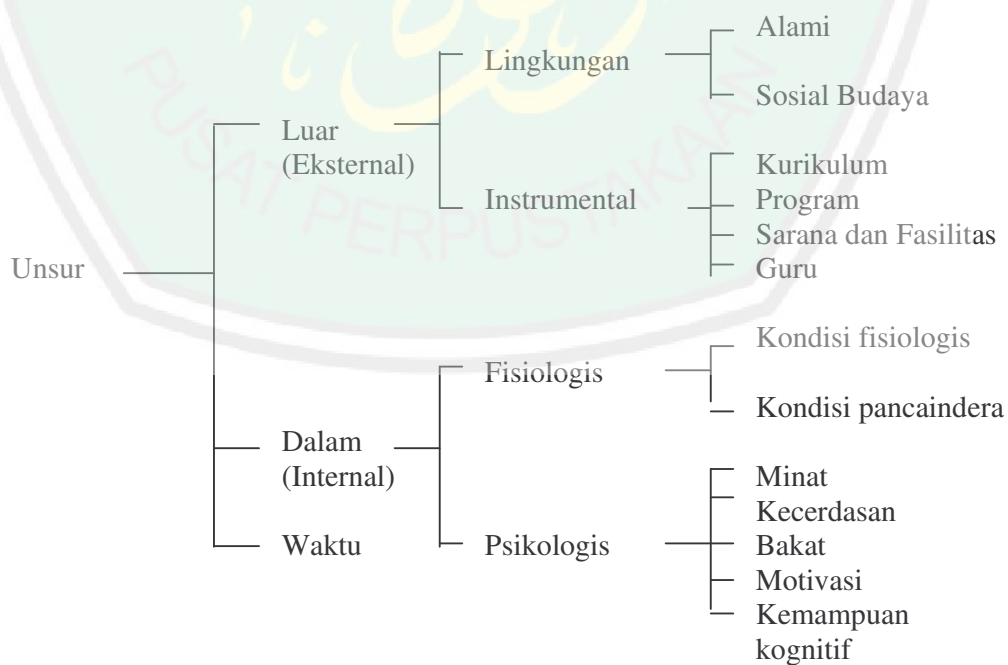
Ranah/Jenis Prestasi	Indikator	Cara Evaluasi
A. Ranah Cipta (Kognitif) 1. Pengamatan	1. Dapat menunjukkan; 2. Dapat membandingkan; 3. Dapat menghubungkan.	1. Tes lisan; 2. Tes tertulis; 3. Observasi.

2. Ingatan	1. Dapat menyebutkan; 2. Dapat menunjukkan kembali;	1. Tes lisan; 2. Tes tertulis; 3. Observasi.
3. Pemahaman	1. Dapat menjelaskan; 2. Dapat mendefinisikan dengan lisan sendiri.	1. Tes lisan; 2. Tes tertulis.
4. Aplikasi/ Penerapan	1. Dapat memberikan contoh; 2. Dapat menggunakan secara tepat.	1. Tes tertulis; 2. Pemberian tugas; 3. Observasi.
5. Analisis (Pe- meriksaan&pe- milahan teliti)	1. Dapat menguraikan; 2. Dapat mengklasifikasikan/ memilah-milah.	1. Tes tertulis; 2. Pemberian tugas.
6. Sintesis (Membuat panduan baru dan utuh)	1. Dapat menghubungkan; 2. Dapat menyimpulkan; 3. Dapat menggeneralisasikan (membuat prinsip umum).	1. Tes tertulis; 2. Pemberian tugas.
B. Ranah Rasa (Afektif)		
1. Penerimaan	1. Menunjukkan sikap menerima; 2. Menunjukkan sikap menolak.	1. Tes tertulis; 2. Tes skala sikap; 3. Observasi.
2. Sambutan	1. Kesiediaan berpartisipasi/ terlibat; 2. Kesiediaan memanfaatkan	1. Tes sikap; 2. Tugas; 3. Observasi.
3. Apresiasi (Sikap menghargai)	1. Menganggap penting dan bermanfaat; 2. Menganggap indah dan harmonis; mengagumi.	1. Tes skala sikap; 2. Tugas; 3. Observasi.
4. Internalisasi (Pendalaman)	1. Mengakui dan meyakini; 2. Mengingkari.	1. Tes sikap; 2. Pemberian tugas ekspresif (yang menyatakan sikap) dan tugas proyektif (yang menyatakan perkiraan atau ramalan).

5. Karakterisasi (Penghayatan)	1. Melembagakan atau meniadakan; 2. Menjelmakan dalam pribadi dan perilaku sehari-hari.	1. Pemberian tugas ekspresif dan proyektif; 2. Observasi.
C. Ranah Karsa (Psikomotor) 1. Keterampilan bergerak dan bertindak 2. Kecakapan ekspresi verbal dan non-verbal	Kecakapan mengkoordinasikan gerak mata, tangan, kaki, dan anggota tubuh lainnya 1. Kefasihan melafalkan/mengucapkan; 2. Kecakapan membuat mimik dan gerakan jasmani.	1. Observasi; 2. Tes tindakan. 1. Tes lisan; 2. Observasi; 3. Tes tindakan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar.

Prestasi belajar merupakan hasil penilaian akhir dalam proses belajar. Agar dapat mencapai keberhasilan belajar maksimal sehingga diperoleh prestasi yang memuaskan, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya. Hakim (2001:11-21) dan Djamarah (2002:142-171) menguraikan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi proses dan hasil prestasi belajar, yaitu:



(a) *Faktor Eksternal (Luar).*

Faktor ini merupakan faktor yang bersumber dari luar diri individu.

Faktor eksternal meliputi:

1) Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan bagian dari kehidupan anak didik. Dalam lingkunganlah anak didik hidup dan berinteraksi dalam mata rantai kehidupan yang disebut ekosistem. Saling ketergantungan antara lingkungan biotik dan abiotik tidak dapat dihindari. Itulah hukum alam yang harus dihadapi oleh anak didik sebagai makhluk hidup yang tergolong kelompok biotik.

a) Lingkungan Alami

Lingkungan hidup alami adalah lingkungan tempat tinggal anak didik, hidup dan berusaha di dalamnya.

Lingkungan alami mencakup dua hal berikut:

1. Faktor lingkungan keluarga

Kondisi lingkungan keluarga yang sangat menentukan keberhasilan belajar seseorang ialah hubungan yang harmonis dalam keluarga, tersedianya fasilitas belajar, keadaan ekonomi yang cukup, suasana yang mendukung, dan perhatian orang tua terhadap perkembangan proses belajar anak.

2. Faktor lingkungan sekolah.

Pencemaran lingkungan hidup merupakan malapetaka bagi anak didik yang hidup di dalamnya. Udara yang tercemar

merupakan polusi yang dapat mengganggu pernafasan. Udara yang terlalu dingin menyebabkan anak didik kedinginan. Suhu udara yang terlalu panas menyebabkan anak didik kepanasan, pengap, dan tidak betah tinggal di dalamnya.

Kondisi lingkungan sekolah yang dapat mempengaruhi kondisi belajar antara lain adanya guru yang berpotensi di bidangnya, peralatan belajar yang lengkap, ruangan kelas yang nyaman, lingkungan yang tenang, gedung yang menunjang, dan sarana-prasarana lain yang memadai.

Lingkungan sekolah yang baik adalah yang di dalamnya dihiasi dengan tanaman/pepohonan yang dipelihara dengan baik. Sejumlah kursi dan meja belajar teratur rapi yang ditempatkan di bawah pohon-pohon tertentu agar anak didik dapat belajar mandiri di luar kelas dan berinteraksi dengan lingkungan.

b) Lingkungan Sosial Budaya

Pendapat yang tak dapat disangkal adalah mereka yang mengatakan bahwa manusia adalah makhluk *homo socius*, semacam makhluk yang berkecenderungan untuk hidup bersama satu sama lainnya. Hidup dalam kebersamaan dan saling membutuhkan akan melahirkan interaksi sosial.

Lingkungan sosial budaya di luar sekolah ternyata sisi kehidupan yang mendatangkan problem tersendiri bagi kehidupan anak didik di sekolah. Pembangunan gedung sekolah yang tak jauh dari

hiruk pikuk lalu lintas menimbulkan kegaduhan suasana kelas. Pabrik-pabrik yang didirikan di sekitar sekolah dapat menimbulkan kebisingan di dalam kelas. Keramaian sayup-sayup terdengar oleh anak didik di dalam kelas. Hal-hal tersebut dapat mengganggu konsentrasi anak didik dalam belajar di sekolah.

Lingkungan sosial budaya, termasuk didalamnya adalah masyarakat. Lingkungan masyarakat yang dapat menunjang keberhasilan belajar diantaranya adalah lembaga pendidikan nonformal, sanggar majlis taklim, organisasi agama, dan karang taruna.

2) Faktor Instrumental

Setiap sekolah mempunyai tujuan yang akan dicapai. Tujuan tentu saja pada tingkat kelembagaan. Dalam rangka melicinkan ke arah itu diperlukan seperangkat kelengkapan dalam berbagai bentuk dan jenisnya. Semuanya dapat diberdayagunakan menurut fungsi masing-masing kelengkapan sekolah.

a) Kurikulum

Kurikulum adalah *a plan for learning* yang merupakan unsur substansial dalam pendidikan. Kurikulum dapat dipakai oleh guru dalam merencanakan program pengajaran. Tanpa kurikulum kegiatan belajar mengajar tidak dapat berlangsung, sebab materi apa yang harus guru sampaikan dalam suatu pertemuan kelas, belum guru programkan sebelumnya. Muatan kurikulum akan mempengaruhi intensitas dan frekuensi belajar anak didik.

b) Program

Setiap sekolah mempunyai program pendidikan. Program pendidikan disusun untuk dijalankan demi kemajuan pendidikan. Program pendidikan sekolah dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar. Keberhasilan pendidikan di sekolah tergantung dari baik tidaknya program pendidikan yang dirancang. Program pendidikan disusun berdasarkan potensi sekolah yang tersedia – baik tenaga, finansial, dan sarana prasarana.

c) Sarana dan Fasilitas

Sarana dan fasilitas mempunyai arti penting dalam pendidikan. Sarana dan fasilitas yang tersedia harus dimanfaatkan sebaik-baiknya agar berdaya guna dan berhasil guna bagi kemajuan belajar anak didik di sekolah. Gedung sekolah misalnya, sebagai tempat yang strategis bagi berlangsungnya kegiatan belajar mengajar di sekolah. Salah satu persyaratan untuk membuat suatu sekolah adalah kepemilikan gedung sekolah yang di dalamnya ada ruang kelas, ruang kepala sekolah, ruang dewan guru, ruang perpustakaan, ruang BP, ruang tata usaha, auditorium, dan halaman sekolah yang memadai. Semua bertujuan untuk memberikan kemudahan pelayanan anak didik.

d) Guru

Guru merupakan unsur manusiawi dalam pendidikan. Kehadiran guru mutlak diperlukan di dalamnya. Kalau hanya ada anak didik, tetapi guru tidak ada, maka tidak akan terjadi kegiatan belajar

mengajar di sekolah. Jangankan ketiadaan guru, kekurangan guru saja sudah merupakan masalah.

Tidak gampang untuk menuntut guru lebih profesional, karena semuanya terpulang dari sikap mental guru. Guru yang profesional lebih mengedapankan kualitas pengajaran daripada materiil oriented. Kualitas kerja lebih diutamakan daripada mengambil mata pelajaran yang bukan bidang keahliannya.

(b) Faktor Internal (Dalam).

Faktor ini merupakan faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri, seperti:

1) Kondisi Fisiologis/Biologis

Faktor fisiologis/biologis, yakni segala hal yang berhubungan dengan keadaan fisik atau jasmani individu. Kondisi fisiologis/biologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan belajarnya dari orang yang dalam keadaan kelelahan. Anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya di bawah anak-anak yang tidak kekurangan gizi; mereka lekas lelah, mudah mengantuk, dan sukar menerima pelajaran.

Selain itu, hal yang tidak kalah penting adalah kondisi panca indera (mata, hidung, pengecap, telinga, dan tubuh), terutama mata sebagai alat untuk melihat dan telinga sebagai alat untuk mendengar. Sebagian besar yang dipelajari manusia (anak) yang belajar berlangsung

dengan membaca, melihat contoh atau model, melakukan observasi, mengamati hasil-hasil eksperimen, mendengarkan keterangan guru, mendengarkan ceramah, mendengarkan keterangan orang lain dalam diskusi, dan sebagainya. Karena pentingnya peranan penglihatan dan pendengaran inilah, maka lingkungan pendidikan formal, orang melakukan penelitian untuk menemukan bentuk dan cara penggunaan alat peraga yang dapat dilihat dan didengar.

Faktor ini terdiri dari:

- a) Kondisi fisik yang normal atau tidak memiliki cacat merupakan hal yang menentukan keberhasilan belajar.
 - b) Kondisi kesehatan jasmani yang sehat sangat mempengaruhi keberhasilan dalam belajar.
- 2) Kondisi Psikologis

Belajar pada hakikatnya adalah proses psikologis. Faktor psikologis, yaitu segala hal yang berhubungan dengan keadaan psikis atau kejiwaan individu. Oleh karena itu, semua keadaan dan fungsi psikologis tentu saja mempengaruhi belajar seseorang.

Faktor ini terbagi atas:

- a) Minat

Minat, menurut Slameto (1991:182), adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat atau kemauan, merupakan motor penggerak yang menentukan keberhasilan belajar. Minat pada dasarnya adalah

penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat/dekat hubungan tersebut, semakin besar minat.

Suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa anak didik lebih menyukai suatu hal daripada hal lain, atau dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas.

b) **Inteligensi atau tingkat kecerdasan dasar.**

Karena intelligensi diakui ikut menentukan keberhasilan belajar seseorang, maka seseorang yang memiliki inteligensi baik (IQ tinggi) umumnya mudah belajar dan hasilnya pun cenderung baik. Sebaliknya, orang yang inteligensinya rendah, cenderung mengalami kesukaran belajar, lambat berpikir, sehingga prestasi belajarnya pun rendah.

c) **Bakat**

Di samping inteligensi (kecerdasan), bakat merupakan salah satu faktor yang besar pengaruhnya terhadap proses dan hasil belajar seseorang dan menunjang keberhasilan belajar dalam bidang tertentu.

Hampir tidak ada orang yang membantah, bahwa belajar pada bidang yang sesuai dengan bakat memperbesar kemungkinan berhasilnya usaha itu. Akan tetapi, banyak sekali hal-hal yang menghalangi untuk terciptanya kondisi yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Bakat memang diakui sebagai kemampuan bawaan yang merupakan potensi yang masih perlu dikembangkan atau latihan.

d) **Motivasi**

Motivasi adalah kondisi psikologis yang mendorong seseorang

untuk melakukan sesuatu. Jadi motivasi untuk belajar adalah kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk belajar. Penemuan-penemuan penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar pada umumnya meningkat jika motivasi untuk belajar bertambah.

Mengingat motivasi merupakan motor penggerak dalam perbuatan, maka bila ada anak didik yang kurang memiliki motivasi intrinsik, diperlukan dorongan dari luar, yaitu motivasi ekstrinsik, agar anak didik termotivasi untuk belajar. Di sini diperlukan pemanfaatan bentuk-bentuk motivasi secara akurat dan bijaksana.

e) Kemampuan Kognitif

Dalam dunia pendidikan ada tiga tujuan pendidikan yang sangat dikenal dan diakui oleh para ahli pendidikan, yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Ranah kognitif merupakan kemampuan yang selalu dituntut kepada anak didik untuk dikuasai. Karena penguasaan kemampuan pada tingkatan ini menjadi dasar bagi penguasaan ilmu pengetahuan.

Ada empat kemampuan yang harus dikuasai sebagai jembatan untuk sampai pada penguasaan kemampuan kognitif yaitu:

- i. Persepsi, adalah proses yang menyangkut masuknya pesan atau informasi ke dalam otak manusia,
- ii. Daya ingat, berhubungan dengan mengingat pengetahuan yang telah didapat. Mengingat merupakan aktivitas kognitif di mana orang menyadari bahwa pengetahuannya berasal dari masa lampau

atau berdasarkan kesan-kesan yang diperoleh di masa lampau,

- iii. Berpikir, yaitu tingkah laku yang sering implisit (tersembunyi), dan
- iv. Daya konsentrasi, merupakan kemampuan memfokuskan pikiran, perasaan, kemauan, dan panca indera.

(c) *Faktor waktu*

Faktor waktu berpengaruh terhadap keberhasilan belajar, yaitu bisa atau tidaknya seseorang mengatur waktu yang tersedia untuk belajar. Selain itu adalah bagaimana mencari dan menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya untuk belajar.

4. *Potensi-potensi dalam Prestasi Belajar.*

Menurut Mustaqim (2001:103-152) setiap peserta didik memiliki potensi yang berpengaruh terhadap prestasi belajar. Potensi-potensi itu adalah:

a. *Inteligensi*

Alfred Binet dan Theodore Simon (dalam Azwar, 2004:5) mendefinisikan inteligensi sebagai kemampuan yang terdiri atas tiga komponen yaitu: (a) kemampuan untuk mengarahkan pikiran atau mengarahkan tindakan, (b) kemampuan untuk merubah arah tindakan bila tindakan tersebut telah dilakukan, dan (c) kemampuan untuk mengkritik diri sendiri atau melakukan *autocriticism*.

Sedangkan Lewis Madison Terman (dalam Azwar, 2004:5) mendefinisikan inteligensi sebagai kemampuan seseorang untuk berfikir abstrak. Sementara Goddard mendefinisikan inteligensi sebagai tingkat kemampuan pengalaman seseorang untuk menyelesaikan masalah-masalah

yang langsung dihadapi dan untuk mengantisipasi masalah-masalah yang akan datang.

Secara global, hakekat inteligensi adalah sebagai berikut:

- 1) Kemampuan memahami sesuatu,
- 2) Kemampuan berpendapat, dan
- 3) Kemampuan kontrol dan kritik.

b. Bakat

Secara umum, bakat (*aptitude*) adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang (Chaplin, 1972; Reber, 1988 – dalam Syah, 1999:135).

Menurut Crow and Crow (dalam Mustaqim, 2001:141), '*an aptitude also may be regarded as a special of superiority in a limited field of performance; for examples music, mathematics, or mechanics*' (bakat juga dapat dipandang sebagai suatu bentuk khusus superioritas dalam lapangan pekerjaan tertentu seperti musik, ilmu pasti atau matematika, dan teknik).

Dari uraian mengenai bakat tersebut, bakat akan dapat mempengaruhi tinggi-rendahnya prestasi belajar seseorang dalam bidang-bidang studi tertentu.

c. Kecerdasan Emosional.

Salah satu faktor penting yang sangat berpengaruh dalam keberhasilan belajar adalah emosi. Hasil-hasil penelitian psikologi kontemporer menunjukkan bahwa disamping adanya faktor yang berasal

dari IQ, ternyata belajar dan prestasi sangat ditentukan oleh *Emotional Quotient* atau kecerdasan emosional (Mustaqim, 2001:152).

5. *Batas Minimal Prestasi Belajar*

Menetapkan batas minimum keberhasilan belajar siswa selalu berkaitan dengan upaya pengungkapan hasil belajar. Ada beberapa alternatif norma pengukuran tingkat keberhasilan siswa setelah mengikuti proses mengajar-belajar. Di antara norma pengukuran tersebut ialah:

- 1) Norma skala angka dari 0 sampai 10;
- 2) Norma skala angka dari 0 sampai 100.

Angka terendah yang menyatakan kelulusan/keberhasilan belajar (*passing grade*) skala 0-10 adalah 5,5 atau 6, sedangkan untuk skala 0-100 adalah 55 atau 60. namun demikian, kiranya perlu dipertimbangkan oleh para guru sekolah penetapan *passing grade* yang lebih tinggi (misalnya 65 atau 70) untuk pelajaran-pelajaran inti (*core subject*), yaitu meliputi bahasa dan matematika, karena kedua bidang studi ini (tanpa mengurangi pentingnya bidang-bidang studi lainnya) merupakan 'kunci pintu' pengetahuan-pengetahuan lainnya. Pengkhususan *passing grade* seperti ini sudah berlaku umum di negara-negara maju dan meningkatkan kemajuan belajar siswa dalam bidang studi lainnya.

Selanjutnya, selain norma-norma tersebut di atas, ada pula norma lain yang di Indonesia baru berlaku di perguruan tinggi, yaitu norma prestasi belajar dengan menggunakan simbol huruf-huruf A, B, C, D, dan

E. Simbol huruf-huruf ini dapat dipandang sebagai terjemahan dari simbol angka-angka.

Tabel 2.2
Perbandingan Nilai Angka, Huruf, dan Predikatnya

Simbol-simbol Nilai		Predikat
Angka	Huruf	
8 – 10 = 80 – 100 = 3,1 – 4	A	Sangat Baik
7 – 7,9 = 70 – 79 = 2,1 – 3	B	Baik
6 – 6,9 = 60 – 69 = 1,1 – 2	C	Cukup
5 – 5,9 = 50 – 59 = 1	D	Kurang
0 – 4,9 = 0 – 49 = 0	E	Gagal

Adapun penghitungan nilai rata-rata pada raport yang diambil sebagai data dalam penelitian skripsi ini adalah sebagai berikut:

$$\text{Rata-rata (Tanpa Remidi)} = \frac{UH1 + UH2 + UH3 + UH4 + UH5}{5}$$

$$\text{Rata-rata (Pernah Remidi)} = \frac{UH1 + UH2 + R + UH4 + R}{5}$$

Keterangan:

UH = Ulangan Harian, termasuk di dalamnya tes tulis, tes non-tulis, UTS, dan UAS.

R = Nilai Remidi (Perbaikan)

E. HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PRESTASI BELAJAR

Semua anak pada dasarnya adalah cerdas. Peran orangtua yang menentukan dalam mengembangkan kecerdasan yang ada di dalam diri anak

tersebut. Berbicara tentang kecerdasan seorang anak, banyak orang mungkin akan segera menghubungkannya dengan IQ.

Nilai IQ biasanya adalah nilai untuk mengukur kecerdasan akademik atau IQ verbal anak, yaitu kemampuan anak untuk belajar dengan cepat dengan cara membaca, menulis, dan berhitung. Tentu saja, kemampuan anak untuk mencapai nilai IQ yang lebih baik dan tinggi adalah penting, tetapi itu bukan satu-satunya faktor yang menentukan apakah anak tersebut tergolong cerdas atau tidak.

Karena prestasi belajar lebih ditentukan oleh kecerdasan (IQ), maka semakin tinggi IQ biasanya prestasi belajar siswa juga semakin tinggi. Hal ini dapat dilihat dari perolehan hasil-hasil ulangan harian, ujian, NEM, dan nilai-nilai dalam rapor, menjadi juara-juara kelas atau juara-jrara sekolah. Namun demikian, kenyataan bahwa inteligensi yang tinggi belum tentu menjamin keberhasilan dalam pekerjaan dan karir.

Secara psikologis maupun biologis, manusia mempunyai kemampuan yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Kemampuan itu sangatlah mempengaruhi kehidupan dan usaha manusia. Orang yang memiliki tubuh yang sehat, ia akan lebih dapat berpikir sehat dan tidak bermalas-malasan. Namun segi atau faktor yang perlu lebih diperhatikan adalah faktor psikologisnya. Sebab bila faktor psikologis manusia kurang sehat atau terganggu maka segala aktivitasnya terganggu juga, baik aktivitas jasmani maupun rohani. Orang yang stres akan mudah marah dan mudah terkena penyakit, karena ia tidak memelihara kesehatan yang dikenakan stress yang ia alami.

Faktor psikologis yang sangat perlu diperhatikan adalah emosi. Emosi merupakan keadaan psikologis seseorang yang sangat berpengaruh dalam kehidupan. Karena itu orang harus memperhatikan emosinya dengan baik. Begitu juga bila manusia berada atau berstatus sebagai peserta didik. Mereka harus mampu mengelola emosinya agar dapat belajar dengan baik. Walaupun faktor yang mempengaruhi belajar sangat banyak, namun saat ini emosi merupakan faktor yang sangat diperhatikan oleh para ahli psikologi.

Daniel Goleman, di dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligent* (Taufan Surana. <http://info.cerdas.com>), mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah yang terpenting dari kecerdasan yang lain. Hal ini terbukti bahwa banyak sekali orang yang sukses bukan karena IQ-nya yang tinggi tapi karena kecerdasan emosionalnya yang sangat baik.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengolah emosi dalam dirinya sendiri dan orang lain. Kemampuan tersebut sangat mempengaruhi kesuksesan hidup seseorang, karena individu tersebut mampu menyeimbangkan berbagai macam gejolak yang sedang dialaminya dengan berbagai aktivitas/kegiatan yang berhubungan dengan orang lain dan kondisi di lingkungan sekitarnya.

Terman telah melakukan studi longitudinal mengenai anak-anak yang mempunyai kecerdasan unggul, yang dipilih berdasarkan IQ yang tinggi. Anak-anak ini diikuti perkembangannya selama kurang lebih dua puluh tahun. Sesudah itu mereka ditest lagi dan ternyata bahwa pada test inteligensi skornya masih tetap unggul. Namun, dalam karirnya tidak semua berhasil. Walaupun banyak yang

mencapai keberhasilan dalam hidup, tetapi ada pula yang akhirnya hanya mempunyai pekerjaan sebagai pengetik, tukang kayu, tukang kebun, dan sebagainya (Sadli, 1996: 36).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Karen Arnold terhadap 81 juara kelas dan juara kedua yang mempunyai nilai rata-rata tertinggi di sekolah-sekolah SMU Illionis menunjukkan bahwa setelah mereka masuk perguruan tinggi, pada awal-awal kuliahnya masih menunjukkan prestasi dengan perolehan indeks prestasi yang tinggi. Tetapi di akhir masa kuliah, ternyata hanya memperoleh nilai rata-rata. Sepuluh tahun setelah lulus SMU, ternyata hanya satu di antara empat orang yang meraih tingkat paling tinggi di antara orang-orang muda sebaya dalam profesinya dan banyak yang jauh di bawah itu (Goleman, 2005a:46).

Dua penelitian di atas menunjukkan bahwa inteligensi yang tinggi bukanlah satu-satunya faktor untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Seperti yang telah diungkapkan pada bab sebelumnya, Goleman menyatakan dalam bukunya *Emotional Intelligence*, bahwa maksimal IQ hanya menyumbang 20% bagi faktor-faktor yang menentukan sukses dalam hidup manusia dan 80% sisanya ditentukan oleh faktor lain, satu diantaranya adalah kecerdasan emosional (Goleman, 2005a:44). Dengan demikian, untuk berhasil dalam hidup tidak hanya dibutuhkan kecerdasan intelektual yang dapat dilihat melalui prestasi belajar, tetapi juga kecerdasan emosional yang dapat dilihat melalui sikap, sifat, perbuatan, dan perkataan seseorang.

Kecerdasan emosional ini diatur oleh bagian otak yang disebut sebagai *limbic system* dengan komponen utamanya hipotalamus dan amigdala. Sistem

limbik ini bukan saja sebagai pengontrol emosi, ia juga membantu mempertahankan homeostasis – lingkungan yang stabil dalam tubuh. Sistem inilah yang mengontrol perilaku emosional dan mengarahkan pencapaian tujuan seseorang (Etty, 2002:63).

Menurut James David Barber, Thomas Jefferson – salah seorang presiden Amerika – memiliki perpaduan antara kepribadian dan intelektualitas yang nyaris sempurna. Ia dikenal sebagai seorang yang genius tetapi sekaligus sebagai komunikator yang hebat dan penuh empati (Pali, 1998:48).

Siswa yang belajar akan mengalami banyak hambatan, seperti menyelesaikan masalah pelajaran, masalah pergaulan baik dengan teman maupun guru, dan masalah kemalasan yang terkadang menghambat proses belajarnya. Karena itu siswa harus mempunyai kecerdasan emosional yang baik. Kecerdasan emosional menurut Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire (Shapiro, 1999:5), menerangkan kualitas-kualitas emosional yang penting bagi keberhasilan meliputi empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, kemampuan memecahkan masalah secara pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, karemahan, dan sikap hormat. Salovey dan Mayer (Shapiro, 1999:8) mengemukakan kecerdasan emosional adalah himpunan bagian dari kecerdasan social yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi, baik diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Dari definisi tersebut, jelaslah bahwa kecerdasan emosional sangatlah mendukung dan berpengaruh terhadap usaha belajar siswa yang pada akhirnya ingin mencapai prestasi tertentu yang memuaskan. Karena itulah siswa harus mampu mengelola emosinya dan mengendalikannya. Dengan kemampuan tersebut, ia tidak akan mudah menyerah dengan kesulitan yang dihadapinya dalam belajar. Dengan memiliki kecerdasan emosional siswa akan mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri untuk berprestasi.

Motivasi diri yang dimiliki siswa membuatnya selalu berusaha untuk menyelesaikan kesulitan dalam menyelesaikan masalah dalam pelajaran tertentu. Perlunya motivasi di sini adalah agar siswa tidak mudah putus asa. Agama Islam melarang umatnya berputus asa, seperti yang tercantum dalam surat az-Zumar ayat 53 berikut ini:

قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

"Katakanlah: 'Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang'." (Depag, 1990:753).

Kendala yang dialami siswa bukan hanya kesulitan dan kemalasan saja, tetapi juga hubungan sosialnya. Siswa harus bersosialisasi, baik dengan teman maupun dengan guru. Ia harus mampu menciptakan hubungan yang baik, sebab akan membuat siswa lebih mudah dalam mencapai prestasi belajar. Ia bias menggunakan hubungan sosialnya untuk bertanya dan berusaha mendapatkan jalan tentang kesulitannya dalam pelajaran. Misalnya ia bertanya kepada teman

yang menguasai pelajaran tertentu atau langsung pada guru yang mengajar pelajaran tersebut. Faktor lain dari kecerdasan emosional yang sangat penting adalah empati. Karena dengan empati akan terbina hubungan social yang baik dengan teman, guru, serta orang lain yang terlibat dalam proses belajar.

Meskipun kecerdasan emosional dan kecerdasan intelligensi tidak dapat disejajarkan karena terdapat dalam dua bagian otak yang berbeda (IQ dalam otak kiri dan EQ dalam otak kanan), namun bukan berarti bahwa kedua hal tersebut tidak bisa berjalan beriringan. Karena faktor kecerdasan emosional berpengaruh besar dalam kehidupan manusia, sudah pasti dapat berpengaruh juga pada faktor besarnya kecerdasan intelligensi individu. Tingkatan kecerdasan intelligensi inilah yang akan mempengaruhi hasil dari proses belajar yang dilakukan seseorang, sehingga akan menentukan prestasi belajar yang dicapainya. Jadi secara langsung atau tidak, kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang sangat berpengaruh pada prestasi belajar yang akan dicapainya.

Kecerdasan emosional yang dimiliki siswa akan lebih baik dengan memiliki kecerdasan *qalbiah* yang diajarkan agama Islam. Dengan kecerdasan *qalbiah* siswa akan mampu berhubungan baik dengan manusia dan terutama dengan Tuhan. Sehingga ia akan berusaha dan berdoa. Itu akan menimbulkan *support* yang membimbing siswa untuk mencapai apa yang diinginkan, salah satunya dengan meraih prestasi belajar yang memuaskan.

F. HIPOTESIS

Berdasarkan kajian teori di atas dan merujuk dari beberapa penelitian yang telah banyak dilakukan, maka dapat ditarik sebuah hipotesis yaitu 'terdapat hubungan yang positif antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar'. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka semakin tinggi pula prestasi belajarnya; begitu juga sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional seseorang maka prestasi belajarnya juga semakin rendah.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. RANCANGAN PENELITIAN

Dalam suatu penelitian ilmiah, rancangan penelitian digunakan sebagai pedoman bagi peneliti untuk melakukan pendekatan dalam mengumpulkan data penelitiannya. Adapun metode yang digunakan itu bermacam-macam seperti pengamatan (observasi), wawancara (interview), tes (essay), angket (kuesioner), dan pendataan (dokumentasi) (Arikunto, 2006:149).

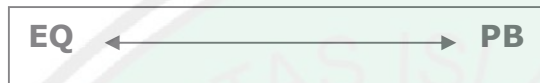
Dalam penerapan metode penelitian, yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian yang dituntut menggunakan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006:12).

Sedangkan penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi belajar siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya. Sesuai dengan tujuannya, maka penelitian ini tergolong penelitian deskriptif korelasional.

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bermaksud menjelaskan/ menerangkan secara tepat sifat-sifat individu, keadaan, gejala-gejala, atau kelompok tertentu, untuk menentukan frekuensi, penyebaran suatu gejala, serangkaian peristiwa berulang-ulang atau adanya hubungan antara suatu gejala dengan gejala lain dalam masyarakat (Arikunto, 2006:35).

Sedangkan penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua fenomena/variabel atau lebih; dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Arikunto, 2006:37).

Adapun rancangan penelitiannya adalah:



B. IDENTIFIKASI VARIABLE

Untuk dapat meneliti suatu konsep secara empiris, konsep tersebut harus dioperasionalkan dengan mengubahnya menjadi variable. Variable adalah gejala yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian (Arikunto, 2006:10). Variable adalah faktor yang berperan dalam suatu penelitian (dapat pula diartikan sebagai segala sesuatu obyek pengamatan penelitian yang berupa faktor yang memiliki variasi nilai). Variabel adalah hal-hal yang menjadi obyek penelitian yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian (*Point to be Notice*) yang menunjukkan variasi, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. (Arikunto, 2006:10).

Variabel adalah karakteristik suatu obyek yang dapat diukur, dinilai dan hasilnya diasumsikan berubah-ubah. Istilah lain yang berkaitan dengan variable adalah atribut, yaitu karakteristik atau kualitas yang menjelaskan suatu obyek. Variable juga merupakan pengelompokan logis dari setiap atribut (Sudjana&Kusumah, 2000:9). Variabel adalah perbedaan setiap obyek, yang masing-masing memiliki ciri tersendiri, yang membedakannya dengan obyek lain dan membuat obyek-obyek itu bervariasi (Gulo, 2004:42).

Dalam penelitian ini terdapat dua variable, yaitu variable bebas dan terikat. Variabel bebas yaitu variable yang dianggap menjadi penyebab bagi terjadinya perubahan pada variable terikat. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya adalah **kecerdasan emosional**. Sedangkan variabel terikat yaitu variable yang nilai atau harganya ditentukan dan dipengaruhi oleh variable bebas dalam eksperimen perubahannya diukur untuk mengetahui efek dari suatu perlakuan. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah **prestasi belajar**.

C. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional menyatakan bagaimana operasi atau kegiatan yang harus dilakukan untuk memperoleh data atau indikator yang menunjukkan konsep yang dimaksud (Soehartono, 1999:29).

Kecerdasan emosional adalah suatu keterampilan yang berupa kemampuan intra-personal dan kemampuan inter-personal, yang mencakup aspek-aspek berikut: kemampuan mengenali emosi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi diri sendiri, dan kemampuan memotivasi diri sendiri; kemampuan mengenali emosi orang lain dan kemampuan membina hubungan baik dengan orang lain.

Prestasi belajar adalah suatu hasil yang diperoleh dari penilaian pendidikan yang dilakukan oleh guru dalam rentang waktu tertentu melalui sebuah evaluasi tentang kemajuan siswa dalam bidang pendidikan formal di sekolah, kemudian dilaporkan secara tertulis. Dalam penelitian ini prestasi belajar

yang dimaksud adalah laporan hasil akhir belajar berupa nilai rata-rata yang ditulis dalam buku raport siswa.

D. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan satuan analisis yang merupakan sasaran penelitian (Gulo, 2004:76). Populasi bukan sekedar jumlah, tetapi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitatif dan karakteristik (sifat) tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga benda-benda alam yang lain (Sugiyono, 1993:53).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang ada di SMA Wachid Hasyim Surabaya, sejumlah 302 siswa.

Tabel 3.1
Keadaan Siswa Kelas XI

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah Murid
XI IPA 1	5	32	37
XI IPA 2	23	15	38
XI IPA 3	22	16	38
XI IPA 4	22	16	38
XI IPA 5	22	16	38
XI IPS 1	26	15	41
XI IPS 2	23	13	36
XI IPS 3	25	11	36
JUMLAH	168	134	302

2. Sampel Penelitian

Sampel sering juga disebut ‘contoh’, yaitu himpunan bagian (subset) dari suatu populasi (Gulo, 2004:78).

Arikunto (2006:131) mengatakan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel berfungsi sebagai sumber data, berupa individu atau kelompok yang bertindak sebagai sumber informasi. Dengan kata lain sampel adalah sumber tempat data empiris yang diperoleh (Sudjana & Kusumah, 2000:16).

Agar teori kesimpulan-kesimpulan statistik mengandung kebenaran, maka sampel yang dipilih sebagai landasan penyimpulan haruslah mewakili atau representatif untuk populasinya. Salah satu cara teknik untuk memperoleh sampel semacam itu adalah teknik random sampling. Adapun dasar pokok dari random sampling adalah bahwa semua anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk dimasukkan menjadi anggota sampel (Hadi, 1993:9).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Sampel Acak Sederhana (*Simple Random Sampling*), artinya dalam pengambilan sampel digunakan dengan cara acak, sehingga seluruh populasi mempunyai peluang yang sama.

Dalam pengambilan sampel ini tidak ada satu ketentuan yang mutlak, berapa persen sampel harus diambil. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi, “Sebenarnya tidak ada ketentuan mutlak itu tidak perlu menimbulkan keraguan pada seorang penyelidik”.

Untuk menentukan berapa jumlah sampel penelitian, peneliti berpedoman pada Arikunto (2006:134) sebagai batasannya, bahwa apabila subyek penelitian kurang dari 100 orang, lebih baik jumlah tersebut diambil semua, sehingga penelitiannya menjadi penelitian populasi. Selanjutnya

apabila jumlah subyek besar atau lebih dari 100 orang maka dapat diambil antara 10%-15 % atau 20%-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel siswa-siswi kelas XI SMU Wachid Hasyim Surabaya sebanyak $\pm 25\%$ dari jumlah populasi tersebut, yaitu sebanyak 75 siswa, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya.
2. Duduk di kelas XI IPA dan XI IPS.
3. Siswa berprestasi, dilihat dari ranking 1–3 pada tiap-tiap kelas.
4. Siswa yang mengikuti organisasi.
5. Siswa bermasalah, ditentukan oleh BP.
6. Siswa biasa (standard), tidak berprestasi dan tidak bermasalah.

Sebelum dilaksanakan penelitian, maka terlebih dahulu dilakukan uji coba alat ukur kepada siswa kelas III SMA Wachid Hasyim yang tidak termasuk dalam sampel penelitian, dengan mengambil 35 subyek secara acak.

E. METODE PENGUMPULAN DATA

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Adapun metode yang digunakan itu ada

bermacam-macam seperti pengamatan (observasi), wawancara (interview), tes (essay), angket (kuesioner), dan pendataan (dokumentasi) (Arikunto, 2006:149).

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, agar peneliti menjawab semua masalah dan tujuan yang telah ditetapkan, maka dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data, penulis akan menggunakan metode sebagai berikut:

1. Angket

Angket adalah salah satu metode pengumpulan data berbentuk sejumlah daftar pertanyaan, yang disusun dalam kalimat pernyataan dengan opsi jawaban yang tersedia (Gulo, 2004:122). Dalam penelitian ini menggunakan angket berdasarkan skala *Likert* untuk mengungkapkan aspek kecerdasan emosional yang dimiliki oleh subyek.

2. Dokumenter

Metode dokumenter yang diselidiki peneliti adalah benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya (Arikunto, 2006:229).

W. Gulo (2004:123) mengatakan metode dokumenter adalah catatan tertulis tentang berbagai kegiatan atau peristiwa pada waktu yang lalu.

Metode ini digunakan dengan cara memeriksa dan mencatat dokumen yang ada seperti sejarah berdirinya SMA Wachid Hasyim Surabaya, data absen dan buku raport sebagai hasil prestasi belajar siswa, serta hal-hal yang berhubungan dengan penelitian.

F. INSTRUMEN PENELITIAN

Untuk menggunakan cara yang telah ditentukan (kuesioner dan dokumenter) dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Alat itulah yang disebut instrumen penelitian; yaitu pedoman tertulis tentang wawancara, atau observasi, atau daftar pertanyaan, yang dipersiapkan untuk mendapatkan informasi dari responden (Gulo, 2004:123).

Instrumen penelitian adalah alat/fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik – dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis – sehingga lebih mudah diolah. Vriasi jenis instrumen penelitian adalah: angket, ceklis (*check-list*) atau daftar centang, pedoman wawancara, dan pedoman pengamatan (Arikunto, 2006:160). Dengan demikian, peneliti menerapkan metode penelitian menggunakan instrumen atau alat agar data yang diperoleh lebih baik. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen penelitian sebagai berikut:

1. Angket, memakai instrumen skala untuk mengukur kecerdasan emosional.

Penelitian ini menggunakan angket dalam pengumpulan data karena memiliki beberapa keuntungan (Arikunto, 2006:152), yaitu:

- a. Tidak memerlukan hadirnya peneliti.
- b. Dapat dibagikan secara serentak kepada banyak responden.
- c. Dapat dijawab oleh responden menurut kecepatannya masing-masing dan menurut waktu senggang responden.
- d. Dapat dibuat anonim sehingga responden bebas, jujur, dan tidak malu-malu menjawab.

- e. Dapat dibuat terstandar sehingga bagi semua responden dapat diberi pertanyaan yang benar-benar sama.

Selain itu, angket dapat dijadikan sebagai alat pengumpul data yang baik karena peneliti menganggap bahwa:

- 1) Subyek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya.
- 2) Apa yang dinyatakan subyek adalah benar dan dapat dipercaya.

Namun angket juga memiliki kelemahan, diantaranya:

- a. Responden sering tidak teliti dalam menjawab.
- b. Seringkali sukar dicari validitasnya.
- c. Kadang responden sengaja memberikan jawaban yang tidak jujur.
- d. Seringkali tidak kembali.
- e. Waktu pengembaliannya tidak bersama-sama.

Berdasarkan keuntungan angket tersebut di atas, maka peneliti merasa metode angket merupakan metode yang tepat untuk mengungkap kecerdasan emosional. Dalam skala ini terdapat dua jenis pernyataan yaitu pernyataan favourable – berisi tentang hal-hal yang positif mengenai obyek, dan pernyataan unfavourable – berisi hal-hal yang negatif mengenai obyek sikap yaitu bersifat tidak mendukung ataupun kontra terhadap obyek sikap yang hendak diungkap (Azwar, 1998:141).

Pembuatan angket kecerdasan emosional ini menggunakan 5(lima) unsur yang mengacu pada teori kepribadian Salovey yang tercantum dalam Goleman. Pembuatan angket ini sebanyak 7 (tujuh) soal mengutip dari skripsi berjudul ‘Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar

Bahasa Arab' milik Nurlaily Ismahati, yaitu pada soal nomor 1,2,3,12,16,28,29. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3.2
Blue Print dan Sebaran Item Kecerdasan Emosional

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		Favourable	Unfavourable	
Mengenal Emosi Diri	1. Kesadaran emosi	10,18	13,24	4
	2. Penilaian diri	6,11,45,48, 51,59	1,20,34,40,72,73	12
	3. Percaya diri	5,46,68	49,50,60,66	7
Mengelola Emosi Diri	1. Pengendalian diri	3,27,58,61,75	16,23,28,33	9
	2. Dapat dipercaya	9,15,25	38,52,55	6
	3. Sungguh-sungguh	14	26,57	3
	4. Kewaspadaan	54	17	2
	5. Adaptabilitas	31	64	2
	6. Inovasi	35,65	4,30	4
	7. Kecemasan bergaul	29,67	7,63	4
	8. Perasaan positif	19	32,76	3
Memotivasi Diri	1. Dorongan prestasi	36,41,44,53, 69,70	2,37,42,47,62	11
	2. Inisiatif	56	71	2
	3. Optimis	12,21,39	8,43,74	6
	4. Tanggung jawab	22	77	2
Total		38	39	77
Empati	1. Memahami orang lain	4,19,42	9,26	5
	2. Orientasi pelayanan	15,41	3,18,47	5
	3. Mengembangkan orang lain	13	7	2
Membina Hubungan	1. Pengaruh	27	22	2
	2. Komunikasi	6,10,11,29,33, 39,40,44,46	2,14,17,21,25,32, 35,36,48	18
	3. Komitmen	12	30	2
	4. Kepemimpinan	37	16	2
	5. Katalisator perubahan	5	23	2
	6. Manajemen konflik	24	28,34	3
	7. Mengatasi keragaman	38	45	2
	8. Pengikat jaringan	43	20	2
	9. Kolaborasi dan kooperasi	8,49	-	2
	10. Kemampuan tim	31	1	2
Total		25	24	49

Angket penelitian ini berbentuk pilihan ganda. Penilaiannya menggunakan skala Likert, dimana subyek diminta memilih 1(satu) dari 4(empat) alternatif jawaban yang telah disediakan dan harus dipilih oleh subyek sesuai dengan keadaan diri subyek yang sebenarnya. Adapun 4 alternatif jawaban yang disediakan adalah:

- SS** = bila subyek **sangat setuju** dengan pernyataan
S = bila subyek **setuju** dengan pernyataan
TS = bila subyek **tidak setuju** dengan pernyataan
STS = bila subyek **sangat tidak setuju** dengan pernyataan

Skor nilai yang diberikan berkisar antara 1–4, dengan rincian pemberian skor terhadap butir item angket penelitian kecerdasan emosional berdasarkan pernyataan favourable dan unfavourable adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3
Penilaian Butir Item

Jawaban	Favourable	Unfavourable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

- Dokumentasi, instrumen yang dipakai adalah buku raport, yang digunakan untuk melihat tingkat prestasi belajar siswa.

G. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Alat ukur penelitian yang dibuat harus dapat mengukur variabel yang dimaksud untuk diukur, bukan variabel lain. Jadi suatu skala pengukuran harus

valid. Sebuah instrumen alat ukur atau skala pengukuran dikatakan valid apabila menjalankan fungsi ukurnya, yaitu mampu mengukur apa yang diinginkan untuk diukur dan dapat mengungkap/memberikan hasil ukur berupa data dari variabel yang diteliti secara tepat dan akurat sesuai dengan maksud instrumen tersebut (Soehartono, 1999:83).

Selain harus valid, suatu alat ukur juga harus reliable atau handal. Suatu alat ukur dikatakan reliable apabila alat ukur tersebut memberikan hasil yang tepat, selama variable yang diukur tidak berubah (Soehartono, 1999:85).

1. *Validitas dan Reliabilitas Item*

a. *Validitas Item*

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kasahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud (Arikunto, 2006:168).

Dalam penelitian ini, untuk mengukur validitas item dengan mencari korelasi setiap butir dengan skor total pada alat ukur kecerdasan emosional digunakan validitas eksternal (*external validity*), yaitu tehnik mengkorelasikan skor butir dan skor total dengan memakai rumus Korelasi Product Moment menurut Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi product moment

N : Jumlah subyek atau kasus

$\sum x$: Jumlah nilai tiap butir

$\sum y$: Jumlah nilai total butir

$\sum xy$: Jumlah perkalian skor butir dengan skor total

x^2 : Jumlah kuadrat skor butir

y^2 : Jumlah kuadrat skor total

Untuk menentukan validitas item dipakai koefisien korelasi r_{tabel} $> 0,227$ dengan taraf signifikansi 5%. r_{tabel} diperoleh dari tabel "r" satu sisi dengan bantuan program SPSS 12.0 for Windows, didapatkan $r_{tabel} = 0,227$ dengan differensiasi = jumlah kasus – 1 yaitu differensiasi $76 - 1 = 75$, dengan taraf signifikansi 5%. Maka jika r_{hitung} positif dan lebih besar dari r_{tabel} maka item tersebut dinyatakan valid.

Dari hasil validitas item kecerdasan emosional diperoleh 94 item valid dari total item soal, 54 item valid pada kecerdasan soal intra-personal dan 40 item valid dari soal kecerdasan inter-personal.

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Item

Aspek	Indikator	No. Item Favourable		No. Item Unfavourable	
		Valid	Gugur	Valid	Gugur
Mengenal Emosi	1. Kesadaran emosi	10	18	-	13,24
	2. Penilaian diri	11,48,51	6,45,59	1,20,73	34,40,72
	3. Percaya diri	5,68	46	49,50,60,66	-

Mengolah Emosi	1. Pengendalian diri	3,27,75	58,61	33	16,23,28
	2. Dapat dipercaya	9,15,25	-	38,55	52
	3. Sungguh-sungguh	14	-	26,57	-
	4. Kewaspadaan	54	-	17	-
	5. Adaptabilitas	31	-	64	-
	6. Inovasi	35,65	-	4	30
	7. Kecemasan bergaul	67	29	-	7,63
	8. Perasaan positif	19	-	32	76
Motivasi Diri	1. Dorongan prestasi	36,41,44,53,69,70	-	2,37,47	42,62
	2. Inisiatif	56	-	71	-
	3. Optimis	12,21,39	-	8,43,74	-
	4. Tanggung jawab	22	-	77	-
Total		30	8	24	15
Empati	1. Memahami orang	4,19,42	-	9,26	-
	2. Orientasi pelayanan	15,41	-	3,47	18
	3. Mengembangkan orang lain	-	13	7	-
Membina Hubungan	1. Pengaruh	27	-	22	-
	2. Komunikasi	6,11,33,39,40,44,46	10,29	14,21,32,35,36,48	2,17,25
	3. Komitmen	12	-	30	-
	4. Kepemimpinan	37	-	16	-
	5. Katalisator perubahan	-	5	23	-
	6. Manajemen konflik	24	-	28,34	-
	7. Mengatasi keragaman	38	-	45	-
	8. Pengikat jaringan	-	43	20	-
	9. Kolaborasi dan kooperasi	8,49	-	-	-
	10. Kemampuan tim	31	-	1	-
Total		20	5	20	4

Tabel 3.5
Jumlah Total Item Gugur

Aspek	Item Favourable	Item Unfavourable
Kemampuan Intra-Personal	8	15
Kemampuan Inter-Personal	5	4
Jumlah	13	19

b. Reliabilitas Item

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur memiliki keajegan hasil. Suatu hasil pengukuran dikatakan baik jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 1998:4). Tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas.

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Dalam hal ini yang diusahakan dapat dipercaya adalah datanya, bukan semata-mata instrumennya (Arikunto, 2006:178).

Reliabilitas adalah keandalan suatu alat ukur. Alat pengukur yang handal berarti lepas dari sifat subyektivitas. Perhitungan reliabilitas dilakukan terhadap item yang sudah valid (Harini, 2005:49).

Dalam penelitian ini digunakan rumus Alpha untuk mencari reliabilitas alat ukur kecerdasan emosional. Penggunaan rumus Alpha ini didasarkan pada pertimbangan bahwa rumus Alpha ini digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0, misalnya angket atau soal bentuk uraian (Arikunto, 2006:195). Rumus Alpha:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_{1t}^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: Jumlah varians butir

σ_{1r}^2 : Varians total

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS 12.0 for Windows, dengan uji keandalan Alpha Cronbach. Uji reliabilitas hanya dilakukan pada item-item yang telah valid berdasarkan analisis validitas butir item. Hasil uji reliabilitas untuk faktor kecerdasan intra-personal diperoleh $\alpha = 0,868$, sedangkan untuk faktor kecerdasan inter-personal diperoleh $\alpha = 0,889$. dengan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa angket kecerdasan emosional sangat reliabel, karena nilai α cukup tinggi, yaitu mendekati 1,00.

2. *Validitas dan Reliabilitas Aspek Kecerdasan Emosional*

Pada penelitian ini, variabel kecerdasan emosional dibagi menjadi 2(dua) aspek kecerdasan, yaitu kecerdasan intra-personal dan kecerdasan inter-personal. Setelah melakukan pengujian validitas dan reliabilitas terhadap butir-butir item, maka dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas terhadap dua aspek kecerdasan yang mendukung tersebut.

Untuk menguji validitas aspek kecerdasan dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS 12.0 for Windows dalam tehnik korelasi Product Moment, yaitu membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Sedangkan untuk menguji reliabilitas aspek kecerdasan

menggunakan tehnik Alpha Cronbach dengan bantuan komputer program SPSS 12.0 for Windows.

Dari pengujian tersebut didapatkan hasil uji validitas kedua aspek kecerdasan tersebut pada taraf signifikansi $P = 0,000$ adalah $r_{hitung} = 0,942$ untuk kecerdasan intra-personal dan $0,899$ untuk kecerdasan inter-personal. Sedangkan hasil uji reliabilitas aspek kecerdasan didapatkan harga $\alpha = 0,807$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua aspek kecerdasan tersebut cukup valid dan cukup andal dalam mengukur konstruk kecerdasan emosional.

3. *Validitas dan Reliabilitas Unsur*

Pada pengujian validitas dan reliabilitas butir-butir item, telah didapatkan bahwa butir-butir item sudah valid dan reliabel. Hal itu berarti bahwa butir item tersebut sudah bisa mengukur unsur-unsur yang ada pada konstruk. Kemudian langkah selanjutnya adalah menguji validitas dan reliabilitas faktor-faktor yang ada, untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya dalam mengukur konstruk kecerdasan emosional.

Untuk menguji validitas faktor digunakan tehnik korelasi Product Moment dari Pearson dengan bantuan komputer program SPSS 12.0 for Windows. Pada taraf signifikansi 5%, dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} . Diperoleh $r_{tabel} = 0,227$ dari differensiasi 75 yaitu differensiasi jumlah kasus $- 1 = 76 - 1 = 75$. Jadi jika hasil r_{hitung} lebih besar dan positif dari r_{tabel} , maka faktor tersebut valid.

Sedangkan untuk menguji reliabilitas faktor digunakan tehnik Alpha Cronbach dengan bantuan komputer program SPSS12.0 for Windows.

Tabel 3.6
Validitas dan Reliabilitas Faktor

Faktor	Validitas	Reliabilitas
Mengenal Emosi Diri	0,790	0,571
Mengelola Emosi Diri	0,897	0,718
Memotivasi Diri	0,840	0,723
Berempati	0,736	0,708
Berhubungan Baik	0,907	0,849

Dari hasil uji tersebut dapat dikatakan bahwa faktor-faktor yang ada pada instrumen penelitian cukup valid dan reliabel dalam mengukur konstruk. Sedangkan yang paling valid dan reliabel adalah faktor kelima, yaitu berhubungan baik dengan orang lain. Jadi kelima faktor tersebut dapat dijadikan sebagai faktor untuk mengukur konstruk kecerdasan emosional. Dengan hasil akhir $\alpha = 0,869$ pada semua faktor, hal itu membuktikan bahwa semua faktor cukup andal (reliabel).

H. ANALISIS DATA

Data yang telah dikumpulkan melalui instrumen penelitian dimaksudkan untuk menguji sejauh mana hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya dapat diterima. Dalam hubungan ini data tersebut perlu dianalisis agar dapat dipergunakan bagi pengujian hipotesis tersebut. Data yang masih ada dalam lembar-lembar instrumen itu masih berupa data mentah, dan memerlukan pengolahan supaya dapat digunakan dalam proses analisis selanjutnya (Gulo, 2004:135).

Penelitian ini menghasilkan data yang bersifat kuantitatif, yaitu berupa angka-angka. Sehingga dalam proses analisis data, data kuantitatif yang dikumpulkan dalam penelitian korelasional sering kali diolah dengan menggunakan metode/rumus/teknik statistik yang sudah disediakan – baik secara manual maupun dengan menggunakan jasa komputer, karena statistik menyediakan cara-cara meringkas data ke dalam bentuk yang lebih banyak artinya dan memungkinkan pencatatan secara paling eksak data penelitian (Arikunto, 2006:270). Selain itu, statistik memberi dasar-dasar untuk menarik kesimpulan melalui proses yang mengikuti tata cara yang dapat diterima oleh ilmu pengetahuan.

Analisis data dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS 12.0 for Windows. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik Korelasi Product-Moment menurut Pearson, dengan rumus seperti yang telah tercantum di atas.

Tabel 3.7
Rancangan Analisis Data

S	X	Y

Keterangan:

S = Subyek

X = Jumlah Skor Item

Y = Jumlah Skor Total

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. DESKRIPSI OBYEK EKSPERIMEN

1. Sejarah Perkembangan SMA Wachid Hasyim Surabaya

a. Berdirinya SMA Wachid Hasyim Surabaya

Di kota Surabaya, SMA Wachid Hasyim adalah salah satu dari sekolah yang memiliki karakter keislaman yang kuat. SMA Wachid Hasyim termasuk dalam Taman Pendidikan Wachid Hasyim Pusat Surabaya, bersama dengan SMP Wachid Hayim dan SMK Wachid Hasyim.

Taman Pendidikan Wachid Hasyim Pusat Surabaya adalah Lembaga Pendidikan yang bernaung di bawah Jam'iyah Nahdlatul Ulama yang bersifat terbuka mempersembahkan hasil karya dan usahanya kepada Bangsa Indonesia yang berBhinneka Tunggal Ika. Didirikan pada tanggal 31 Januari 1967 bertepatan dengan Hari Kelahiran Jam'iyah Nahdlatul Ulama yang ke-43 oleh Bapak Muhaimin Hariyono (Alm), Bapak H. Achmad Soekowijono (Alm), dan Bapak Prof. Dr. H. Muchsin, SH.

Pemilihan nama Wachid Hasyim adalah petunjuk Allah yang diperoleh melalui sholat Isticharoh yang harus disyukuri, karena nama pemberian Allah itu adalah nama seorang Ulama besar, Alm. K.H. Abdul Wachid Hasyim, putera Hadratusy Syaekh K.H. M. Hasyim Asy'ari, pendiri Jam'iyah Nahdlatul Ulama. Alm. K.H. Abdul Wachid Hasyim adalah seorang pejuang dan pembaharu yang sangat alim dan berpandangan luas.

Taman pendidikan Wachid Hasyim Pusat Surabaya sejak berdiri berada di lokasi Jalan Waspada Surabaya, dan mulai tahun 1975 dipindahkan ke lokasi di

Jalan Sidotopo Wetan Baru No. 37 Surabaya sampai sekarang. Sampai dengan tahun pelajaran 2006/2007, sekolah-sekolah yang ada di kompleks Taman Pendidikan Wachid Hasyim Pusat Surabaya adalah:

1. SMP Wachid Hasyim 1 Surabaya (dengan status Terakreditasi "A")
2. SMA Wachid Hasyim Surabaya (dengan status Terakreditasi "A")
3. SMK Wachid Hasyim Surabaya (dengan status Disamakan)

Sebagai sekolah yang berada di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia, maka sejak tahun pelajaran 2004/2005 SMP/SMA/SMK Wachid Hasyim Surabaya telah menggunakan Kurikulum 2004 (KBK), dan sampai dengan tahun pelajaran 2006/2007 seluruh kelas yang ada telah menggunakan Kurikulum 2004 (KBK) tersebut, yaitu:

1. Perubahan kelas I, II, III SMP menjadi kelas VII, VIII, IX
 2. Perubahan kelas I, II, III SMA&SMK menjadi kelas X, XI, XII
- b. Jam Pelajaran dan Ekstra Kurikuler

Pada tahun pelajaran 2006/2007 selama 1(satu) minggu, jumlah jam pelajaran yang diterima seluruh siswa adalah 44(empat puluh empat) jam pelajaran dengan didalamnya sudah termuat tambahan jam sebanyak 4(empat jam pelajaran Pendalaman Agama dan 1(satu) jam pelajaran Bimbingan Karier.

Setiap hari, pada pukul 06.30-07.00, kegiatan belajar mengajar (KBM) dimulai dengan pembacaan ayat suci Al-Qur'an (*Tadarus Al-Qur'an*) atau *Mengaji Kitab Taysirul Akhlaq* (khusus hari Rabu) dan do'a awal belajar. Khusus pada hari Senin, secara bergiliran 2(dua) minggu sekali diisi dengan kegiatan Upacara Pengibaran Bendera dilaksanakan di Lapangan TP. Wachid Hasyim Pusat Surabaya atau Taqarrub Ilallah (Pendekatan Diri kepada Allah) dilaksanakan di Gedung Serba Guna TP. Wachid Hasyim Pusat Surabaya dan

Masjid Wachid Hasyim Surabaya. Rangkaian kegiatan pada Taqarrub Ilallah adalah Sholat Dhuha, membaca Surat Yaasiin, Istighosah, dan Tahlil.

Kegiatan belajar mengajar pada kurikulum 2004 tidak hanya berlangsung secara klasikal di dalam kelas/ lokal belajar, tetapi dapat juga berlangsung di tempat lain yang ada di sekolah, misal: Ruang Laboratorium IPA (Biologi, Fisika, dan Kimia), Laboratorium Bahasa, Laboratorium Komputer yang sudah dilengkapi dengan fasilitas Internet, Laboratorium Perkantoran, Perpustakaan, halaman/lapangan sekolah, dan lain sebagainya.

2. Visi-Misi dan Tujuan SMA Wachid Hasyim Surabaya

a. Visi SMA Wachid Hasyim Surabaya

Berfungsinya Lembaga Pendidikan sebagai penerus Risalah Nabi Muhammad SAW dalam berda'wah menanamkan dan menegakkan aqidah dan syari'ah serta mencetak insan muslim kaffah, berakhlakul karimah, rahmatan lil 'alamin, dan terjalinnya Hablum Minallah dan Hablum Minannas yang selaras, serasi, seimbang, dan harmonis.

b. Misi SMA Wachid Hasyim Surabaya

Terselenggaranya Lembaga Pendidikan yang:

- 1) Islami berhaluan Ahlus Sunnah Wal Jama'ah, mengangkat derajat Islam, Muslimin, dan Jam'iyah serta mewujudkan dan memperkuat Ukhuwah Islamiyah, Ukhuwah Wathoniyah, dan Ukhuwah Basyariyah;
- 2) Berhasil mencetak sumber daya manusia (SDM) berkualitas yang cakap dan terampil menemukan, menggali, mengolah, dan

memanfaatkan sumber kekayaan alam demi kesejahteraan dan kemakmuran bangsa;

- 3) Berhasil mencetak sumber daya manusia (SDM) berkualitas yang mampu mengantarkan negaranya sejajar dengan negara-negara lain di dunia, sehingga menjadi negara yang dihormati dan disegani.

c. Tujuan SMA Wachid Hasyim Surabaya

- 1) Membentuk siswa yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT serta berbudi pekerti luhur;
- 2) Membentuk siswa menjadi insan muslim yang sempurna yang mengamalkan ajaran Ahlus Sunnah Wal Jama'ah dalam kehidupan sehari-hari, berakhlakul karimah dan bermanfaat bagi masyarakat, lingkungan, dan alam sekitarnya;
- 3) Meningkatkan pengetahuan siswa untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi dan mampu mengembangkan diri sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian;
- 4) Meningkatkan kemampuan siswa sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya, dan alam sekitarnya.

3. Struktur Kepengurusan SMA Wachid Hasyim Surabaya

- a. Komisariat Sekolah : Drs. H. A. Miftach, MS,SH
- b. Kepala Sekolah : Drs. Nyuhartono

- c. Wakasek Kesiswaan : M. Asor, S.Pd
- d. Wakasek Kurikulum : Dra. Kustini
- e. Wakasek Sarana : Dra. Nunuk Sri P.
- f. Wakasek Humas : Dra. Muntofiah
- g. Wali Kelas XI IPA 1 : Sunarko, S.Pd
- h. Wali Kelas XI IPA 2 : Ipuk Sri Sulastri, S.Pd
- i. Wali Kelas XI IPA 3 : Dra. Hj. Nur Aini
- j. Wali Kelas XI IPA 4 : Erwin Yanita, S.Pd
- k. Wali Kelas XI IPA 5 : Eko Purnomo, S.Si
- l. Wali Kelas XI IPS 1 : Drs. M. Zainul Arifin
- m. Wali Kelas XI IPS 2 : Rr. Nurul Qomariah, S.Pd
- n. Wali Kelas XI IPS 3 : Yunarto, S.Pd

B. DESKRIPSI DATA

Dalam deskripsi data ini, peneliti mengklasifikasikan subyek menjadi 5(lima) tingkatan yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Sedangkan cara untuk menentukan jarak pada masing-masing tingkatan menggunakan standard deviasi dengan ketentuan sebagai berikut:

- 1) Sangat tinggi (ST) = $X > M + 2SD$
- 2) Tinggi (T) = $M + 1SD < X \leq M + 2SD$
- 3) Sedang (S) = $M - 1SD < X \leq M + 1SD$
- 4) Rendah (R) = $M - 2SD < X \leq M - 1SD$
- 5) Sangat rendah (SR) = $X \leq M - 2SD$

Dengan rata-rata skor kecerdasan emosional (M_X) = 384,42 dan standart deviasi skor kecerdasan emosional (SD_X) = 27,12, maka akan diperoleh klasifikasi kecerdasan emosional sebagai berikut:

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional

Aspek	Kategori	Interval	Frekuensi	Prosentase
Kecerdasan Emosional	ST	> 438,67	1	1 %
	T	411,55 – 438,66	12	16 %
	S	357,29 – 411,54	55	72 %
	R	330,17 – 357,30	7	10 %
	SR	≤ 330,18	1	1 %
Total			76	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 76 subyek penelitian terdapat 1 anak (1%) dengan kategori sangat tinggi, 12 anak (16%) kategori tinggi, 55 anak (72%) tergolong kategori sedang, 7 anak (10%) termasuk kategori rendah, dan 1 anak (1%) pada kategori sangat rendah pada tingkat kecerdasan emosionalnya.

Dalam penelitian ini, kecerdasan emosional dibagi menjadi 2 aspek, sehingga peneliti juga mengelompokkan subyek ke dalam 3 tingkatan juga dibagi berdasarkan 2 aspek tersebut. Dengan demikian diperoleh klasifikasi pengelompokan kecerdasan emosional sebagai berikut:

Tabel 4.2
Daftar Mean dan Standard Deviasi Aspek Kecerdasan Emosional

Aspek	Rata-rata (M)	Standard Devisi (SD)
Kecerdasan Intra-Personal	234,83	16,63
Kecerdasan Inter-Personal	149,59	12,74

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Aspek Kecerdasan Emosional

Aspek	Kategori	Interval	Frekuensi	Prosentase
Kecerdasan Intra-Personal	ST	> 268,08	1	1 %
	T	251,45 – 268,09	16	22 %
	S	218,19 – 251,46	47	62 %
	R	201,56 – 218,20	11	14 %
	SR	≤ 201,57	1	1 %
Total			76	100%
Kecerdasan Inter-Personal	ST	> 175,06	1	1 %
	T	162,32 – 175,07	11	14 %
	S	136,84 – 162,33	56	74 %
	R	124,10 – 136,85	6	8 %
	SR	≤ 124,11	2	3 %
Total			76	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 76 subyek penelitian terdapat 1 anak (1%) dengan kategori sangat tinggi pada aspek kecerdasan intra-personal dan 1 anak (1%) juga pada aspek kecerdasan inter-personal, 16 anak (22%) tergolong kategori tinggi pada aspek kecerdasan intra-personal dan 11 anak (14%) pada aspek kecerdasan inter-personal, 47 anak (62%) tergolong kategori sedang pada aspek kecerdasan intra-personal dan 56 anak (74%) pada aspek kecerdasan inter-personal, sedangkan yang berkategori rendah sebanyak 11 anak (14%) pada aspek kecerdasan intra-personal dan 6 anak (8%) pada aspek kecerdasan inter-personal, dan yang berkategori sangat rendah sebanyak 1 anak (1%) pada aspek kecerdasan intra-personal dan 2 anak (3%) pada aspek kecerdasan inter-personal.

Hasil nilai prestasi belajar subyek yang diambil dan digunakan pada penelitian ini akan diperlihatkan pada tabel interval berikut ini:

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Nilai Prestasi Belajar

Aspek	Kategori	Interval	Frekuensi	Prosentase
Nilai Prestasi Belajar Siswa	Sangat Baik	80 – 84	2	3 %
	Baik	75 – 79	9	12 %
	Cukup	70 – 74	41	54 %
	Kurang	65 – 69	20	26 %
	Sangat Kurang	60 – 64	4	5 %
Total			76	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 76 subyek penelitian terdapat 2 anak (13%) memiliki nilai prestasi belajar (raport) dengan kategori sangat baik, 9 anak (12%) tergolong kategori baik, dan 41 anak (54%) termasuk kategori cukup baik, sedangkan yang berkategori kurang baik sebanyak 20 anak (26%), dan sisanya sebanyak 4 anak (5%) berkategori sangat kurang baik.

C. HASIL UJI HIPOTESIS DAN ANALISIS DATA

Analisis data digunakan untuk menguji hipotesa penelitian. Pada penelitian ini, pengujian secara statistik dilakukan pada hipotesis nol yang berbunyi "*ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar siswa*". Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus korelasi Product Moment dengan bantuan komputer program SPSS 12.0 for Windows. Adapun hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien r_{hitung} sebesar 0,226 dan nilai probabilitas $P = 0,049$.

Dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas adalah:

1. Jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka H_0 ditolak.
2. Jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_0 diterima.

Karena harga probabilitas dari hasil analisis korelasi Product Moment adalah 0,049 maka H_0 diterima. Jadi secara nyata kedua variabel berkorelasi. Tidak ada tanda negatif (-) pada hasil koefisien r maka hal itu menandakan kedua variabel berkorelasi positif (+) atau searah. Namun tingkat korelasinya tidak kuat atau rendah karena kurang dari 0,5, yaitu koefisien $r = 0,226$.

Dari hasil analisis data tersebut di atas dapat dikatakan bahwa "*terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi belajar siswa*". Hubungan tersebut adalah hubungan positif (+), yaitu semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional anak (siswa) maka semakin tinggi pula nilai prestasi belajarnya, begitu pula sebaliknya jika tingkat kecerdasan emosinya kurang maka prestasi belajarnya rendah.

Setelah data dianalisis dengan metode statistika, maka selanjutnya data dari kedua variabel tersebut disejajarkan untuk melihat fakta dalam lokasi penelitian tentang ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar. Untuk lebih jelasnya, perhatikan tabel berikut ini:

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional dan Prestasi Belajar

Kecerdasan Emosional			Prestasi Belajar		
Kategori	F	%	Kategori	F	%
Sangat Tinggi	1	1	Sangat Baik	2	3
Tinggi	12	16	Baik	9	12
Sedang	55	55	Cukup	41	54
Rendah	7	9	Kurang	20	26
Sangat Rendah	1	1	Sangat Kurang	4	5
Total	76	100	Total	76	100

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat fakta yang tampak dari lokasi penelitian berbalik arah dengan hasil analisis data. Hal ini dapat dilihat

dari jumlah frekuensi dan prosentase kedua variabel tersebut yang tidak sebanding. Pada konstruk kecerdasan emosional jumlah siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi lebih banyak daripada yang rendah, sedangkan pada nilai prestasi belajarnya jumlah anak yang memiliki nilai bagus lebih sedikit dibandingkan dengan yang nilainya kurang bagus. Artinya, hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar lebih tergantung kepada masing-masing individu, karena keadaan yang menyebabkan baik atau tidaknya nilai dari prestasi belajar tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional siswa. Jika pada saat mengerjakan ujian siswa sedang memiliki masalah emosional dan tidak dapat mengendalikannya maka dapat menurunkan nilai prestasi belajarnya.

Dalam penelitian ini terdapat 2(dua) aspek yang mendukung kecerdasan emosional. Berikut ini adalah hasil korelasi yang menunjukkan aspek mana yang paling mendukung dan terdapat hubungan dengan nilai prestasi belajar:

Tabel 4.6
Hasil Korelasi Koefisien Aspek Kecerdasan dan Prestasi Belajar

		Correlations		
		IntraPersonal	InterPersonal	Prestasi Belajar
IntraPersonal	Pearson Correlation	1	,700**	,254*
	Sig. (2-tailed)	.	,000	,027
	N	76	76	76
InterPersonal	Pearson Correlation	,700**	1	,150
	Sig. (2-tailed)	,000	.	,196
	N	76	76	76
Prestasi Belajar	Pearson Correlation	,254*	,150	1
	Sig. (2-tailed)	,027	,196	.
	N	76	76	76

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari data di atas tampak bahwa harga $r = 0,254$ dengan nilai probabilitas 0,027 pada kecerdasan intra-personal menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan intra-personal dengan prestasi belajar siswa. Sedangkan harga $r = 1,150$ dengan nilai probabilitas 0,196 pada kecerdasan inter-personal menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kecerdasan inter-personal dengan prestasi belajar siswa. Hal ini berarti kecerdasan intra-personal lebih mendukung prestasi belajar dibandingkan dengan kecerdasan inter-personal. Jika tingkat kecerdasan inter-personalnya tinggi belum tentu mendukung prestasi belajar yang bagus, begitu pula sebaliknya jika tingkat kecerdasan inter-personalnya rendah belum tentu juga prestasi belajarnya akan buruk.

D. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Hipotesa yang diajukan adalah ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya, dalam arti jika siswa mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi maka prestasi belajarnya kemungkinan besar baik, begitu pula sebaliknya semakin rendah prestasi belajarnya maka prestasi belajarnya pun kurang baik.

Dari hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup signifikan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar siswa SMA Wachid Hasyim Surabaya, dimana $r_{xy} = 0,226$, $r_{tabel} = 0,227$, dan $P = 0,049$.

Pengungkapan fakta yang tampak pada subyek yaitu siswa kelas XI SMA Wachid Hasyim Surabaya, terdapat beberapa anak yang tidak sesuai dengan

hasil analisis penelitian, yaitu 2(dua) siswa dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi namun prestasi belajarnya kurang bagus. Hal ini dapat disebabkan oleh:

1. Subyek pada dasarnya memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi dan kecerdasan intelligensi yang tinggi pula, namun pada saat ujian akhir subyek memiliki permasalahan di luar sekolah yang menjadi beban pikirannya sehingga mengganggu konsentrasi belajarnya dan tidak dapat mengerjakan soal ujian dengan baik.
2. Subyek pada dasarnya memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi namun kurang bisa menangkap materi yang diajarkan oleh guru, sehingga tidak dapat mengerjakan soal ujian dengan baik.
3. Subyek pada dasarnya memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi namun sikap dan perilakunya kurang bagus di sekolah serta memiliki banyak catatan permasalahan dalam buku Bimbingan dan Konseling (BK), sehingga guru merasa tidak senang dengan siswa tersebut dan memberikan catatan perilaku dan nilai yang kurang bagus.

Selain itu, terdapat 4(empat) siswa dengan tingkat kecerdasan emosional rendah namun prestasi belajarnya bagus. Hal ini dikarenakan oleh:

1. Subyek pada dasarnya memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah, namun pada saat ujian akhir subyek tidak memiliki masalah yang mengganggu pikirannya sehingga dapat mengerjakan soal ujian dengan baik. Bisa juga karena subyek duduk dekat dengan teman yang pandai, sehingga mendapatkan contekan untuk memperbaiki nilai.

2. Subyek pada dasarnya memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah namun bisa menangkap materi yang diajarkan oleh guru, sehingga dapat mengerjakan soal ujian dengan baik.
3. Subyek pada dasarnya memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah namun sikap dan perilakunya bagus di sekolah, memiliki sedikit atau bahkan tidak punya sama sekali catatan permasalahan dalam buku Bimbingan dan Konseling (BK), sehingga guru merasa senang dengan siswa tersebut dan memberikan catatan perilaku dan nilai yang bagus.

Dengan mengesampingkan 6(enam) siswa (8%) dari keseluruhan subyek penelitian yang tidak sesuai dengan hasil analisis penelitian, tetap dapat dibuktikan bahwa kecerdasan emosional sangat mendukung kesuksesan seseorang dalam belajar. Goleman (2005a:48) menyatakan bahwa orang dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan, menguasai kebiasaan pikiran yang mendorong produktivitas mereka; sedangkan orang yang tidak dapat menghimpun kendali tertentu atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan mereka untuk memusatkan perhatian pada pekerjaan dan memiliki pikiran yang jernih.

Hal tersebut menyiratkan bahwa bila orang memiliki kecerdasan emosional yang baik, ia lebih mempunyai kesempatan untuk memperoleh keberhasilan dalam hidupnya. Lima unsur dalam satu paket kecerdasan emosional adalah hal-hal yang sangat berkaitan satu dengan lainnya.

Unsur pertama, *mengenal emosi diri sendiri*. Ajaran Socrates 'Kenalilah dirimu' menunjukkan inti kecerdasan emosional: kesadaran akan perasaan diri sendiri sewaktu perasaan itu timbul. Goleman (2005a:63) menggunakan istilah kesadaran diri ini dalam artian perhatian yang terus menerus terhadap keadaan batin seseorang. Dalam kesadaran refleksi-diri ini, pikiran mengamati dan menggali pengalaman, termasuk emosi. Kesadaran diri lebih merupakan modus netral yang mempertahankan refleksi-diri bahkan di tengah badai emosi. Menurut John Mayer (Goleman, 2005a:64), kesadaran diri berarti 'waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran manusia tentang suasana hati. Inti dari kemampuan ini adalah, bahwasanya seseorang dapat mengenali berbagai macam emosi yang muncul dari dirinya dan mengetahui apa yang seharusnya dilakukan jika emosi tersebut muncul.

Unsur kedua, *mengelola emosi diri sendiri*. Setelah individu dapat mengenali emosi yang muncul dari dalam diri, maka langkah selanjutnya adalah bagaimana ia harus mengelola emosi tersebut agar menjadi suatu luapan perasaan emosi yang tidak membuat diri menyesal. Kata Yunani kuno (Goleman, 2005a:77) untuk kemampuan ini adalah *sophrosyne*, 'hati-hati dan cerdas dalam mengatur kehidupan, keseimbangan, dan kebijaksanaan yang terkendali'. Orang Romawi dan gereja Kristen kuno menyebutnya *temperantia*, atau kendali diri; pengendalian tindakan emosional yang berlebihan. Tujuan dari kemampuan ini adalah keseimbangan emosi, bukan menekan emosi; karena setiap perasaan mempunyai nilai dan makna masing-masing. Menurut pengamatan Aristoteles, yang dikehendaki adalah emosi yang *wajar*, keselarasan antara perasaan dan

lingkungan. Apabila emosi terlampau ditekan, terciptalah kebosanan dan jarak; bila emosi tak dikendalikan, terlampau ekstrim dan terus-menerus, emosi akan menjadi sumber penyakit; seperti depresi berat, cemas berlebihan, amarah yang meluap-luap, gangguan emosional yang berlebihan (mania).

Unsur ketiga, *memotivasi diri sendiri*. Setelah seseorang dapat mengenali dan mengelola emosi yang ada pada dirinya, langkah berikutnya adalah menyokong atau men-support diri untuk selalu berpikir positif dan optimis dalam menghadapi segala tantangan kehidupan. Dengan berpikir positif dan bersikap optimis, secara tidak langsung seseorang dapat memotivasi dirinya sendiri tanpa harus memerlukan bantuan dukungan dari orang lain. Ia dapat memilah dan memilih jalan kehidupan mana yang baik untuk dirinya di masa yang akan datang, sehingga saran dari orang lain hanya dijadikan sebagai pertimbangan saja, bukan arah tujuan hidup yang sebenarnya. Jika ia mengalami kegagalan, orang tersebut tidak akan mudah putus asa, begitu juga dengan para pelajar yang mengalami kesulitan belajar. Menurut Shapiro (2001:104), mengalahkan depresi hanya salah satu manfaat dari mengajari anak untuk bersikap lebih optimis; anak-anak yang optimis juga lebih berhasil di sekolah dibanding teman-temannya yang pesimis. Djumarah (1994:27) mengatakan bahwa dalam belajar, motivasi memegang peranan penting, karena motivasi merupakan pendorong siswa dalam belajar. Motivasi yang penting adalah motivasi yang dapat diperoleh dari kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang (siswa) itu sendiri, artinya dimiliki atau berasal dari dalam diri sendiri, bukan karena pengaruh atau dukungan dari orang lain.

Setelah seseorang melewati tiga unsur/tahap di atas, yang merupakan unsur dasar dari kecerdasan emosional yaitu kecerdasan pribadi, untuk melengkapi kemampuan dari kecerdasan emosional maka seseorang diharapkan dapat melewati dua unsur/tahap berikutnya, yaitu kecerdasan sosial.

Unsur keempat, *empati (mengenal emosi orang lain)*. Setelah seseorang dapat mengenali dan mengelola emosi dalam diri sendiri dan memotivasi dirinya, maka ia dapat mengenali emosi yang ditunjukkan orang lain dan ikut merasakannya. Empati dibangun berdasarkan kesadaran diri; semakin terbuka seseorang kepada emosi diri sendiri, semakin terampil ia membaca perasaan (Goleman, 2005a:135). Dalam bentuknya yang paling dasarnya, empati merupakan kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain (Gottman, 2003:70). Emosi jarang diungkapkan dengan kata-kata; emosi jauh lebih sering diungkapkan melalui isyarat. Kunci untuk memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan non-verbal: nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah, sorotan mata, dan sebagainya

Unsur kelima, *berhubungan baik dengan orang lain*. Langkah terakhir yang dilalui seseorang untuk dapat mencapai kesempurnaan kecerdasan emosional adalah mampu memelihara hubungan baik dengan cara mengelola emosi dan memotivasi orang lain. Intinya adalah mampu menangani emosi orang lain – seni yang mantap untuk menjalin hubungan. Kemampuan ini membutuhkan kematangan dari dua keterampilan emosional lain, yaitu manajemen-diri dan empati. Dengan landasan ini, 'keterampilan berhubungan dengan orang lain' akan matang. Ini merupakan kecakapan sosial yang mendukung keberhasilan dalam

pergaulan dengan orang lain; tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa pada ketidakcakapan dalam dunia sosial atau berulangnya bencana antarpribadi. Sesungguhnya, karena tidak dimilikinya keterampilan inilah yang menyebabkan orang-orang yang otaknya paling encer sekalipun dapat gagal dalam membina hubungan mereka; karena penampilannya angkuh, mengganggu, atau tak berperasan. Kemampuan sosial ini memungkinkan seseorang membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan mengilhami orang-orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi, membuat orang-orang lain merasa nyaman.

Kelima unsur yang tersebut di atas merupakan keseluruhan dari ketrampilan-ketrampilan yang terdapat dalam kecerdasan emosional. Sejak diluncurkan Multiple Intelligence oleh Howard Gardner (dalam Goleman, 2005a:114), diharapkan masyarakat tidak hanya berpatok pada kecerdasan intelektual (*IQ*) saja, tetapi juga mempertimbangkan berbagai macam kecerdasan lainnya, salah satunya adalah kecerdasan emosional (*EQ*) untuk meraih keberhasilan hidup.

Hal ini dibuktikan oleh Goleman (2005a:44) yang menyatakan bahwa *IQ* hanya memiliki 20% bagi faktor yang menentukan sukses dalam hidup, dan sisanya yang 80% diisi oleh kekuatan-kekuatan lain, dimana salah satunya adalah kecerdasan emosional. Jadi prestasi belajar yang baik belum tentu akan membuat seseorang menjadi sukses dalam hidupnya.

Didukung dengan pendapat Hakim (2000:13) bahwa tidak sedikit siswa yang memiliki intelligensi normal atau bahkan di atas rata-rata, tetapi prestasi

belajarnya rendah. Hal ini membuktikan bahwa seseorang yang memiliki intelligensi tinggi tidak akan memperoleh prestasi belajar yang baik, jika tidak ditunjang oleh faktor lain yang menentukan keberhasilan belajar. Salah satu faktor yang penting adalah kecerdasan emosional. Dengan kata lain, memiliki EQ tinggi lebih penting dalam pencapaian keberhasilan ketimbang IQ yang tinggi.

Didukung pula oleh pendapat Rakhmat (2001), bahwa yang menentukan sukses dalam kehidupan bukan kecerdasan intelektual tetapi kecerdasan emosional, yang diukur dari kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri. Dalam Islam, kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri tersebut diistilahkan dengan sabar. Orang yang sabar adalah orang yang tinggi kecerdasan emosionalnya, ia tabah dan ikhlas dalam menghadapi kesulitan. Ketika belajar orang ini tekun, ia berhasil mengatasi gangguan dan hambatan. Kaitan sifat sabar ini dengan prestasi belajar adalah bahwa orang yang memiliki sifat sabar dapat belajar lebih tekun dan giat meski ia tahu apa yang dipelajarinya itu sulit dipahami, dan ia akan dapat menerima hasil prestasi dari belajarnya itu dengan tabah hati tanpa merasa iri kepada orang yang memiliki prestasi belajar lebih baik, karena ia tahu bahwa itulah hasil dari usaha belajarnya yang maksimal.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. a. Berdasarkan identifikasi tingkat kecerdasan emosional diketahui bahwa 1 siswa (1%) kelas XI SMA Wachid Hasyim Surabaya memiliki tingkat kecerdasan emosional sangat tinggi, 12 siswa (16%) tinggi, 55 siswa (72%) sedang, 7 siswa (10%) rendah, dan 1 siswa (1%) sangat rendah.
- b. Pada tingkat kecerdasan emosional intra-personal, 1 siswa (1%) termasuk kategori sangat tinggi, 16 siswa (22%) tinggi, 47 siswa (62%) sedang, 11 siswa (14%) rendah, 1 siswa (1%) berkategori sangat rendah.
- c. Sedangkan tingkat kecerdasan emosional inter-personal, 1 siswa (1%) tergolong kategori sangat tinggi, 11 siswa (14%) tinggi, 56 siswa (74%) sedang, 6 siswa (8%) rendah, 2 siswa (3%) berkategori sangat rendah.
2. Prestasi belajar yang diambil peneliti untuk data pada penelitian ini adalah nilai raport semester I siswa kelas XI IPA dan IPS. Hasilnya adalah bahwa dari 76 subyek penelitian terdapat 2 siswa (13%) memiliki nilai prestasi belajar (raport) dengan kategori sangat baik, 9 siswa (12%) tergolong kategori baik, dan 41 siswa (54%) termasuk kategori cukup baik,

sedangkan yang berkategori kurang baik sebanyak 20 siswa (26%), dan sisanya sebanyak 4 siswa (5%) berkategori sangat kurang baik.

3. a. Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa *"Terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dan prestasi belajar siswa"*.
- b. Dari hasil korelasi diperoleh nilai r sebesar 0,226 dan nilai probabilitas 0,049. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan/positif dari kedua tersebut tidak kuat atau rendah, sehingga dapat dikatakan mendukung fakta yang tampak dalam lokasi penelitian, yaitu terdapat siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki nilai prestasi belajar yang kurang baik, begitu pula sebaliknya. Ada beberapa siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah namun nilai prestasinya baik.
- c. Dari dua aspek kecerdasan emosional, yang juga memiliki hubungan dengan prestasi belajar adalah kecerdasan emosional intra-personal, sementara kecerdasan emosional inter-personal tidak terdapat hubungan sama sekali dengan prestasi belajar.

B. SARAN

Setelah diketahui hasil penelitian, saran yang dapat penulis berikan adalah:

1. Kepada Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan pertimbangan dalam dunia pendidikan, bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang

mendukung siswa untuk berprestasi lebih baik. Selain itu diharapkan dari penelitian ini, digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan setiap keputusan pendidikan. Sehubungan dengan hal tersebut, diperlukan program-program pendidikan di sekolah yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Diharapkan pula keikutsertaan guru dalam membimbing siswa untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

Khusus kepada enam siswa yang mempunyai ciri tersendiri (fakta nyata tidak sesuai dengan hasil penelitian), diharapkan pihak sekolah dapat memberikan pengarahan lebih agar siswa-siswa tersebut dapat menjadi lebih baik dan terarah.

2. Kepada Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dalam mendidik putra-putrinya. Hendaknya para orang tua memperhatikan sisi/segi psikologis anak, khususnya kecerdasan emosional, agar anak mempunyai kesiapan dalam menghadapi segala tantangan dan permasalahan hidup untuk mencapai kesuksesan.

3. Bagi Para Pelajar

Diharapkan para pelajar untuk melatih dan mengelola emosi yang dimilikinya, agar memiliki kecerdasan emosional yang dapat mendukung dalam mencapai keberhasilan dan kesuksesan dalam belajar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk menyempurnakan penelitian ini, bagi peneliti selanjutnya hendaknya menambah variabel penelitian dan memperbaiki instrumen penelitian terutama pada item-item instrumen penelitian agar lebih dikhususkan pada proses belajar mengajar (PBM). Selain itu perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan prestasi belajar seperti minat, bakat, dan kecerdasan intelektual (IQ). Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan memilih salah satu dari materi prestasi belajar berbagai matapelajaran yang ada di sekolah dan dirasa penting untuk diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. 2006. *ESQ – Emotional Spiritual Quotient. Rahsian Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual Berdasarkan 1 Ihsan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Arga.
- Al-Sulthani, Mawardi Labay. 2001. *Dzikir dan Doa Menghadapi Marah*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Albin, Rochelle Semmel. 1993. *Emosi – Bagaimana mengenal, menerima, dan mengarahkannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Alisjahbana, dkk. 1984. *Menuju Kesejahteraan Jiwa*. Jakarta: Gramedia.
- An-Najar, Amin. 2001. *Ilmu Jiwaan Tasawuf – Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Anastasi. 1997. *Tes Psikologi*. Jakarta: Prenhallindo.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian – Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. Drs.MA. (a). 1998. *Sikap Manusia – Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (b). 2003. *Tes Prestasi–Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Jilid II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (c). 2004. *Pengantar Psikologi Intelligence*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, C.P. 1993. *Kamus Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Conny, S & Utami, M. 1990. *Pengenalan dan Pengembangan Bakat Sejak Dini*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Daimah, Aminatun. 2005. *Hubungan antara Pembinaan Kecerdasan Emosi dengan Emosi Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Assalam Malang*. Skripsi: UIN. Tidak diterbitkan.
- Departemen Agama. 1990. *Al-Qur'an dan Termahnya*. Jakarta: -----.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djamarah, Syaiful Bahri, Drs. 1994. *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional.
- , 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Elias. 2000. *Cara-cara Efektif Mengasuh Anak dengan Emotional Quotient*. Bandung Kaifa.
- Etty, Maria. 2002. *Mengelola Emosi*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Goleman, Daniel (a). 2005. *Emotional Intelligence – Kecerdasan Emosional. Mengapa EI lebih penmting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- (b). 2003. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, John, Ph.D. & DeClaire, Joan. 2003. *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gulo, W. 2004. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hakim, T. 2001. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Harini, Sri. 2005. *Modul Aplikasi Komputer Statistika*. Malang: UIN Press.

- Hasanah, Uswatun. 2005. *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Intensitas Penggunaan Narkoba pada Remaja (di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II-A Pamekasan)*. Skripsi: UIN. Tidak diterbitkan.
- Hayati, S. Nur. 2004. *Tingkat Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) Siswa Kelas II MAN Sampang*. Skripsi: UIN. Tidak diterbitkan.
- Hurlock, Elizabeth B. 1997. *Psikologi Perkembangan*. Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- Ismahati, Nurlaily. 2002. *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Bahasa Arab Siswa Kelas II MAN 3 Malang*. Skripsi: STAIN. Tidak diterbitkan.
- Kurniawati, D.E. 2001. *Hubungan antara Kematangan Emosional dengan Kecenderungan Berperilaku Selingkuh pada Suami*. Skripsi: UMM. Tidak diterbitkan.
- Langgulung, Hasan. 1992. *Teori-teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka al-Husna.
- Martin, A.D. 2003. *Emotional Quality Management*. Jakarta: Arga.
- Mas'ud, Ibnu. 2000. *Sinopsis Faal Sistem – Pengantar Faal Psikologi*. Malang: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Brawijaya.
- , 2001. *Fisiologi – Persepsi Kerja Otak*. Malang: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Brawijaya.
- Mashduqie, Siti Hafsah. 2005. *Korelasi antara Religiusitas dan Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Prososial pada Remaja*. Skripsi: UIN. Tidak diterbitkan.

- Meadow. 2001. *Memahami Orang Lain – Meningkatkan Komunikasi dan Hubungan Baik dengan Orang Lain*. Yogyakarta: Kanisius.
- Mufita, Rizka. 2004. *Pengaruh AQ dan EQ terhadap Kecemasan Menghadapi Persaingan Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang*. Skripsi: UIN. Tidak diterbitkan.
- Mulyono, B. 1996. *Emosi dalam Hidup Manusia*. Jakarta: Kanisius.
- Mustaqim. 2001. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Najati, Muhammad Usman (a). 1981. *Jiwa Manusia dalam Sorotan al-Qur'an*. Jakarta: Cendekia.
- (b). 1997. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Jakarta: Cendekia.
- (c). 2002. *Belajar SQ & EQ dari Sunnah Nabi*. Jakarta: Cendekia.
- Nggermanto, Agus. 2002. *Quantum Quotient – Kecerdasan Kuantum*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Pali, Marthen. 1998. *Pengembangan Kecerdasan Emosional – Seminar Pengembangan Kecerdasan Emosional Anak bagi Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia*. Malang: IKIP Press.
- Pasiak, Taufiq. 2003. *Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dan Al-Qur'an*. Bandung: Kaifa.
- Patton, Patricia, Dr. 2000. *Emotional Quotient – Landasan untuk Meraih Sukses Pribadi dan Karier*. Jakarta: Mitra Media.
- Rakhmat, J. 2001. *Sabar: Kunci Kecerdasan Emosional*.
www.moslemworld.co.id.

- Rochmawati. 2003. *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Sosial Anak Usia Taman Kanak-kanak di TK As-Syahriyyah Dinoyo-Malang*. Skripsi: UIIS. Tidak diterbitkan.
- Rubiah. 2003. *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Motivasi Kerja pada Karyawan di PT. PLN Persero Distribusi Jawa Timur Area Pelayanan Malang*. Skripsi: UIIS. Tidak diterbitkan.
- Sadli, Saparinah. 1996. *Inteligensi Bakat dan Tes IQ*. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Sarwono, Sarlito Wirawan, Dr. (Tanpa Tahun). <http://www.tabloid-nakita.com>.
-----, 1984. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Shapiro, Lawrence E. Ph.D. 2001. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama .
- Segal, Jeanne, Ph.D. 2000. *Melejitkan Kepekaan Emosional*. Bandung: Kaifa.
- Shapiro, Lawrence E. Ph.D. 2001. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Slameto. 1991. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soehartono, I. 1999. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Soesilowindradini. 1984. *Psikologi Perkembangan Masa Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Stein, Steven J. & Book, Howard E. 2002. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosi Meraih Sukses*. Bandung: Kaifa.
- Stolzt, Paul G. 2000. *Adversity Quotient*. Jakarta: Grasindo.

- Sudjana, N & Kusumah, A. 2000. *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. 1993. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono. 2005. *Melejitkan IQ, IE, & IS*. Jakarta: Inisiasi Press.
- Surana, Taufan. 2005. *Kecerdasan Emosi Anak*. <http://www.info-cerdas.com>.
- Suryabrata, Sumadi, Drs. BA. MA. Ed.S. Ph.D. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Syah, Muhibbin, M.Ed. 1999. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Logos Wacana Ilmu.
- (Tanpa Nama). 2005. *Kecerdasan Emosional*. <http://www.e-psikologi.com>.
- Zohar, Danar & Marshal, Ian. 2001. *Spiritual Quotient – Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung: Mizan.

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG

Petunjuk Pengisian Skala

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan diri anda sehari-hari. Anda diminta untuk memberikan pendapat mengenai pernyataan yang ada, dengan cara memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang tersedia.

Pilihlah salah satu jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan diri anda, dengan cara memberi tanda silang (X) pada kotak yang tersedia. Adapun pilihan jawabannya adalah sebagai berikut:

S : Jika anda **sangat setuju** dengan pernyataan.

S : Jika anda **setuju** dengan pernyataan

S : Jika anda **tidak setuju** dengan pernyataan

TS : Jika anda **sangat tidak setuju** dengan pernyataan

Jawablah semua pernyataan yang ada, jangan sampai ada yang melewati. Semua jawaban anda adalah benar. Jawaban yang salah adalah apabila anda menjawab dengan tidak jujur atau membohongi diri Anda sendiri.

Selamat Mengerjakan!

SKALA KECERDASAN EMOSIONAL
KEMAMPUAN INTRA-PERSONAL

Nama : _____
 Jenis Kelamin : _____
 Kelas : _____

SS S TS STS

1. Aku tidak pernah merenungkan setiap pengalamanku dan belajar banyak dari situ.

--	--	--	--

rumah (PR) saja.

--	--	--	--

- Aku berusaha untuk tetap bersikap baik pada orang yang telah menyakitiku.

--	--	--	--

- Aku tidak suka berada di lingkungan baru karena ada teman baru dan tantangan baru.

--	--	--	--

- Aku mampu menempatkan diri pada berbagai tempat dan situasi.

--	--	--	--

- Menurutku humor sangat penting ketika kita berinteraksi dengan orang lain karena dapat mempercepat suatu keakraban.

--	--	--	--

- Aku selalu merasa sendiri di tengah-tengah keramaian kelas.

--	--	--	--

- Aku sering merasa hanyut dalam masalah yang kuhadapi dan mudah menyalahkan diri sendiri, sehingga aku merasa tidak berdaya untuk melepaskan diri dan apa yang aku lakukan selama ini hanyalah sia-sia belaka.

--	--	--	--

- Aku dipercaya oleh teman-temanku karena aku dapat diandalkan.

--	--	--	--

0. Aku dapat membedakan perasaan marahku karena cemburu, iri, jengkel, tersinggung, atau bermusuhan.

--	--	--	--

1. Kita harus melihat situasi dan kondisi untuk mengungkapkan emosi (perasaan).

--	--	--	--

2. Setiap kali ikut Try Out, aku selalu gagal pada jurusan/fakultas pilihanku, tapi aku yakin bahwa aku akan masuk di situ, karena itu aku akan belajar lebih keras lagi agar dapat masuk di fakultas/jurusan

--	--	--	--

3. Bila aku mempunyai masalah pribadi, maka pelajaran dan pekerjaanku pasti menjadi berantakan, ujianku pun menjadi kacau.

--	--	--	--

4. Aku terbiasa bekerja keras untuk dapat mewujudkan keinginanku.

--	--	--	--

5. Aku tidak suka bergosip, karena itu aku tidak pernah mencari tahu rahasia teman lalu menyebarkannya.

--	--	--	--

6. Aku harus mendapatkan segala apa yang kuinginkan, dengan cara apapun.

--	--	--	--

7. Jika PRku salah, aku akan menyalahkan temanku karena aku mencontoh darinya.

--	--	--	--

8. Aku sadar jika aku marah, teman-teman akan enggan untuk menyapaku dan mengajakku bicara.

--	--	--	--

9. Aku senantiasa bersikap baik di manapun aku berada, karena aku ingin menjaga nama baik keluarga dan instansi tempat sekolahku.

--	--	--	--

10. Aku tidak bersedia mengetahui kegiatan untuk pengembangan diri.

--	--	--	--

1. Aku dapat menerima dan menghibur diri sendiri dan akan berusaha untuk cepat bangkit kembali, bila ada suatu keinginan/harapan yang tidak tercapai, atau bila mengalami suatu kegagalan dan kekecewaan.

--	--	--	--

2. Jika aku merusakkan barang temanku, meski tidak sengaja, aku akan menggantinya.

--	--	--	--

masuk kelas karena tidak mengerjakan PR atau terlambat datang.

--	--	--	--

4. Aku ingin berkata dan berbuat sesuka hatiku, tidak peduli kalau ada teman yang merasa tersinggung dengan hal itu.

--	--	--	--

5. Aku berani menegur temanku yang berbuat kesalahan meski aku akan dimusuhi.

--	--	--	--

6. Dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, seringkali aku menundanya dan kukerjakan seenaknya.

--	--	--	--

7. Aku akan tetap belajar dan berusaha menghadapi ujian akhir dengan tenang, meskipun aku sedang ada masalah dengan teman di sekolah atau dengan keluargaku di rumah.

--	--	--	--

8. Aku suka melampiaskan kemarahan dan kekesalanku dengan membanting pintu/ berteriak/menangis keras-keras/menggebrak meja atau berkelahi.

--	--	--	--

9. Aku adalah anak yang mudah bergaul.

--	--	--	--

10. Menurutku, informasi dan gagasan baru tidak menarik dan menjemukan.

--	--	--	--

1. Aku selalu melihat situasi dari berbagai sudut pandang.

--	--	--	--

2. Seringkali aku merasa menyesal, minder, dan kecewa dengan fisik yang kurang menarik dan otak kurang pintar.

--	--	--	--

3. Sulit bagiku untuk melakukan pengamatan terhadap diri sendiri dalam mengendalikan hawa nafsu.

--	--	--	--

4. Aku tidak tahu kelebihan dan kelemahan yang

--	--	--	--

5. Aku selalu mencari/menciptakan ide baru untuk merubah suasana kelas agar tidak membosankan.

--	--	--	--

6. Sekalipun ujian pertama gagal, aku akan tetap berusaha belajar lebih giat dan penuh semangat untuk mengikuti ujian berikutnya.

--	--	--	--

7. Walaupun nilaiku jelek, aku tidak akan menambah jam belajar.

--	--	--	--

8. Aku selalu senang menyindir orang lain agar dia merasa malu di depan banyak orang.

--	--	--	--

9. Menurutku, asalkan ada kemauan dan usaha, pasti Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap permasalahan.

--	--	--	--

10. Aku kurang memiliki rasa humor karena hanya akan buang-buang waktu, sehingga banyak teman yang berkomentar bahwa aku terlalu serius dan tegang.

--	--	--	--

1. Aku merasa bahwa tantangan dan rintangan adalah sarana belajar untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

--	--	--	--

2. Setiap tindakan yang kulakukan, selalu berdasarkan hati/keinginanku, tidak pernah kuperhitungkan resikonya.

--	--	--	--

3. Aku seringkali merasa pesimis dalam mengerjakan segala hal, karena aku tidak yakin dengan kemampuanku dan banyak hal yang tidak mungkin kulakukan.

--	--	--	--

4. Aku berusaha untuk dapat menunda kepuasan yang kudapatkan, agar memperoleh suatu

--	--	--	--

5. Aku memutuskan sendiri pilihan yang akan kujalani setelah lulus dari SMU ini tanpa pertimbangan orang tua, akan terus kuliah atau kerja dulu.

--	--	--	--

6. Aku berani menyuarakan pendapat yang konyol/aneh.

--	--	--	--

7. Aku selalu merasa tidak mampu untuk bersaing dengan orang lain, karena aku tidak pintar.

--	--	--	--

8. Aku terbuka dalam menerima umpan balik dari hasil usaha yang kulakukan, karena itu untuk kebbaikanku.

--	--	--	--

9. Aku tidak yakin dengan kemampuan yang aku miliki.

--	--	--	--

10. Aku merasa gugup bila berbicara di depan kelas.

--	--	--	--

1. Meski aku sudah menguasai materi, aku akan terus belajar dan mengembangkan diri.

--	--	--	--

2. Meski aku tahu bahwa aku salah, tapi aku tidak akan meminta maaf, karena menurutku minta maaf adalah perbuatan yang memalukan dan merendahkan harga diri.

--	--	--	--

3. Aku akan mencari info sebanyak-banyaknya tentang berbagai fakultas dan universitas, agar aku tidak salah dalam melanjutkan tujuan pendidikanku dan tidak menyesalnya.

--	--	--	--

4. Aku selalu mengerjakan PR langsung sepulang sekolah, karena aku tidak mau menunda pekerjaan.

--	--	--	--

5. Kejujuran bagiku tidaklah penting, karena dapat menimbulkan sakit hati.

--	--	--	--

sendiri, tanpa ada paksaan dari orang lain.

--	--	--	--

7. Bila aku diberi tanggung jawab pribadi, aku lebih suka melimpahkannya pada orang lain.

--	--	--	--

8. Aku berusaha untuk tidak mengeluarkan kata-kata kotor untuk melampiaskan kemarahan.

--	--	--	--

9. Aku akan meminta bantuan teman ketika aku merasa tidak mampu untuk melakukannya sendiri.

--	--	--	--

10. Bila ada suatu kesempatan yang datang, aku selalu merasa tidak siap dan tidak mampu.

--	--	--	--

11. Bila mempunyai masalah, aku tahu ke mana aku harus pergi dan apa yang harus aku lakukan.

--	--	--	--

12. Aku selalu merasa malu dalam bertanya tentang materi yang tidak dimengerti karena takut ditertawakan.

--	--	--	--

13. Aku selalu mudah mencurigai teman.

--	--	--	--

14. Aku tidak suka menerima suatu perubahan yang baik untuk diriku.

--	--	--	--

15. Menurutku, keinginan untuk mencoba sesuatu yang baru adalah awal dari suatu keberhasilan.

--	--	--	--

16. Aku sering kurang percaya dan yakin bahwa usahaku akan dapat menuaikan keberhasilan.

--	--	--	--

17. Aku punya banyak teman, baik di sekolah ataupun di rumah, di mana saja.

--	--	--	--

18. Ketika ulangan, aku akan mengerjakan sendiri, karena aku yakin dengan kemampuanku.

--	--	--	--

19. Aku akan berusaha mengusir rasa malas belajar dengan hal-hal yang positif.

--	--	--	--

mencapai prestasi tinggi pada semua pelajaran
dan setiap kegiatan yang saya ikuti.

--	--	--	--

1. Dalam melakukan segala hal, aku tidak
memiliki inisiatif sama sekali.

--	--	--	--

2. Aku akan melakukan suatu hal di luar
kemampuan yang kumiliki.

--	--	--	--

3. Aku tidak bersedia menerima perspektif/
pandangan baru.

--	--	--	--

4. Aku sering merasa tidak berdaya ketika
ditimpa suatu permasalahan atau kesulitan
dan seolah tidak bisa keluar.

--	--	--	--

5. Aku selalu mentaati peraturan yang ada
di sekolah, karena pada dasarnya adalah
untuk tujuan positif.

--	--	--	--

6. Ketika hasil ulangan/ujian tidak sesuai
dengan harapan, aku menjadi sangat terpukul
dan menyesali kebodohanku.

--	--	--	--

7. Saat aku menabrak seseorang, aku langsung
melarikan diri karena takut dilaporkan polisi
dan dimintai ganti rugi.

--	--	--	--

TERIMA KASIH
ATAS PARTISIPASI
DAN KESEDIAANNYA

 FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG

Petunjuk Pengisian Skala

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan diri anda sehari-hari. Anda diminta untuk memberikan pendapat mengenai pernyataan yang anda baca, dengan cara memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang tersedia.

Pilihlah salah satu jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan diri anda, dengan cara memberi tanda silang (X) pada kotak yang tersedia. Adapun pilihan jawabannya adalah sebagai berikut:

S : Jika anda **sangat setuju** dengan pernyataan.

S : Jika anda **setuju** dengan pernyataan

S : Jika anda **tidak setuju** dengan pernyataan

TS : Jika anda **sangat tidak setuju** dengan pernyataan

Jawablah semua pernyataan yang ada, jangan sampai ada yang dilewatkan. Semua jawaban anda adalah benar. Jawaban yang salah adalah apabila anda menjawab dengan tidak jujur atau membohongi diri Anda sendiri.

Selamat Mengerjakan!

SKALA KECERDASAN EMOSIONAL
KEMAMPUAN INTER-PERSONAL

Nama : _____
 Jenis Kelamin : _____
 Kelas : _____

SS S TS STS

8. Aku tahu bahwa sebenarnya sekarang ini, keberadaanku tidak penting bagi teman-temanku.

--	--	--	--

terhadapku, sebagaimana layaknya seorang teman.

--	--	--	--

0. Aku diam saja ketika aku melihat orang lain kebingungan dan bersedih karena kehilangan sesuatu.

--	--	--	--

1. Dengan siapapun aku berbicara, aku akan mendengarkan apa yang ia sampaikan.

--	--	--	--

2. Aku selalu jadi provokator dalam membuat perubahan.

--	--	--	--

3. Aku dapat merasakan sakit yang diderita oleh orang lain walaupun tidak dinyatakannya.

--	--	--	--

4. Jika aku mengetahui kelebihan orang lain, maka aku akan berusaha menghalanginya untuk tidak berkembang.

--	--	--	--

5. Aku suka bekerja sama dengan orang lain dalam mengerjakan suatu pekerjaan.

--	--	--	--

6. Aku merasa kurang dapat menerima pandangan orang lain yang berbeda pendapat denganku.

--	--	--	--

7. Aku dapat mengenali perasaan orang lain, dengan memperhatikan mata dan nada bicaranya.

--	--	--	--

8. Aku akan memberikan perhatian kepada semua temanku, tidak peduli dia baik/jahat, kaya/miskin, atau pintar/bodoh.

--	--	--	--

9. Aku mampu menerima dan menyatukan pendapat dengan teman satu kelompok.

--	--	--	--

0. Aku mampu membantu teman dalam memilih tujuan hidupnya setelah lulus SMU.

--	--	--	--

1. Aku kurang bisa berinteraksi dengan baik sehingga teman-temanku terbatas (tidak banyak).

--	--	--	--

- diandalkan, ketika sedih maupun senang.
3. Aku tidak mampu memimpin kelompok.
4. Aku akan marah bila temanku tidak mau menuruti kemauan atau kehendakku.
5. Apabila orang lain meminta pertolongan padaku, seringkali aku merasa tidak mampu.
6. Dalam berinteraksi dengan orang lain, aku selalu memperhatikan dan memperhitungkan perasaan mereka.
7. Aku tidak bisa membuat kerja sama dengan pihak lain, karena aku tidak pandai bicara.
8. Aku sulit memahami dan mengerti mengapa orang lain marah kepadaku.
9. Aku tidak terbiasa berdiskusi dengan teman dalam menyelesaikan masalah kelompok.
10. Aku tidak bisa menjadi pelopor perubahan.
11. Aku terbiasa berdiskusi dengan teman dalam menyelesaikan masalah kelompok.
12. Aku kurang sabar ketika harus mendengarkan teman bercerita panjang lebar, tidak langsung pada pokok masalah.
13. Ketika orang lain memarahiku, aku tidak menghiraukannya dan tidak mau tau kenapa ia marah padaku.
14. Aku dapat memberikan pengaruh pada orang lain.
15. Bila menghadapi perselisihan, aku akan diam saja dan membiarkannya tanpa penyelesaian.
16. Aku selalu siap jadi pendengar yang baik bila

masalahnya padaku.

07. Aku tidak peduli ada rapat kelompok karena aku sedang ada urusan yang lebih penting.
08. Aku selalu menjadi teladan bagi teman-temanku.
09. Aku tidak mau jika harus memikirkan masalah yang dihadapi orang lain, karena masalahku sendiri sudah banyak.
10. Aku lebih suka berbicara dan berdiskusi ketika terjadi permasalahan atau kesulitan tertentu, baik dengan orang tua, guru, kakak/adik, maupun teman-teman.
11. Bila ada masalah, aku selalu menunggunya hingga kritis, baru kemudian aku membicarakannya dengan orang lain.
12. Ketika ada masalah aku lebih suka mencari pemecahan sendiri daripada berdiskusi dengan orang lain, karena aku tidak bisa berkomunikasi.
13. Aku bosan jika ada orang yang bercerita padaku.
14. Aku mampu membangkitkan semangat kerja dalam kelompok.
15. Aku menghormati teman-temanku dari berbagai latar belakang dan mau bergaul dengan mereka.
16. Aku akan memperhatikan bila ada teman yang mencurahkan isi hatinya, bagaimana pun kondisi hatiku saat itu.
17. Aku dengan senang hati akan membantu teman yang sedang mengalami masalah.
18. Aku dapat menyesuaikan kondisi dengan

-
19. Aku ikut sakit hati&kasihan bila temanku disakiti.
20. Aku dapat mencari hubungan yang saling menguntungkan.
21. Aku dapat mengerti dan merasakan, bila orang lain yang ada di dekatku sedang merasa kesal.
22. Aku hanya berteman dengan satu kelompok saja.
23. Saat aku menyampaikan isi hati pada orang lain, aku berusaha untuk tidak menyakiti hatinya.
24. Aku jarang sekali berkeinginan untuk menghibur orang lain yang sedang kena musibah.
25. Aku kurang bisa menangkap dan mengerti kesedihan dan kegelisahan orang lain.
26. Aku senang bekerja sama dengan orang lain.

TERIMA KASIH
 ATAS PARTISIPASI
 DAN
 KESEDIAANNYA